ПОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Лучшие рецепты наших читателей

всего за 8 рублей

№1 ЯНВАРЬ 2008



МИНИМУМ ЗАТРАТ

Салат "Морской" с овощами стр. 25



ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Фасоль с бараниной по-венгерски стр. 32



СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Кекс "Звездный" стр. 57



Семья москвичей Добрыниных угощает своим любимым блюдом стр. 10–11

ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ISSN 1818-6327

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 31 января. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 500 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте:gotovte@burda.ru

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЕЙ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.



Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Простые радости

Только один праздник в году имеет свой особый вкус и аромат — это Новый год. С детства всем знаком запах мандаринов, хвои и разных домашних вкусностей. Моя бабушка к новогодней ночи заранее пекла медовую коврижку, и запахом меда пропитывался весь дом. А еще варила студень, запекала буженину, которые потом ели всю праздничную неделю. Но я не помню, чтобы она часами стояла у плиты. Вот и вам, дорогие читательницы, я желаю научиться готовить вкусно и быстро, чтобы больше времени оставалось на прогулки по зимнему лесу, на задушевные разговоры с мужем и игры с детьми, на встречи с друзьями и прочие прелести жизни. Пусть праздник радует! Любви, мира и счастья вам в Новом году!

Семейный пирог

Этот пирог очень любят в нашей семье. Он получается необыкновенно легким и вкусным (равно как в холодном, так и горячем виде).

Виктория Сергеева, г. Юбилейный, Московская обл.



Крабовый пирог с капустой брокколи

ПОНАДОБИТСЯ
- 200 г замороженного слоеного дрожжевого теста
- 400 г замороженной капусты брокколи
- 250 г крабовых палочек
- 100 г твердого сыра
- 3 яйца
- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто разморозить, раскатать по размеру формы для выпекания, оставляя место для бортиков.

2. Брокколи отварить в подсоленной воде до полуготовности.

3. Крабовые палочки разморозить и нарезать небольшими брусочками.

4. Сметану перемешать с майонезом. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Все соединить, посолить, поперчить и перемешать. Затем добавить брокколи и крабовые палочки и еще раз перемешать.

5. Начинку равномерно выложить на тесто, загнуть бортики.

6. Выпекать пирог в нагретой до температуры 150°С духовке в течение 50 мин.

Виктория советует

● Брокколи можно заменить цветной капустой. Получится очень вкусно.

КОНКУРС!



В марте организму особенно нужны витамины. Какие блюда помогают тебе ощутить бодрость? Пришли рецепт и фото. За публикацию — 500 руб. **См. купон на с. 66.**



Надежда Игнатьева, г. Москва. **Долго не решалась вам написать, но сейчас решилась. Напишу рецепт горячего блюда, которое очень любит моя мама!**

Куриные крылышки в соусе

ПОНАДОБИТСЯ
- 12 крылышек; 100 мл соуса "Барбекю"; 100 мл сладкого или кисло-сладкого соуса; 100 мл сухого белого вина; соль, перец, приправы для курицы по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крылышки сложить в миску. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить приправу. Залить крылышки белым вином, накрыть и оставить на 1 час.

2. Приготовить соус. Соус "Барбекю" и сладкий или кисло-сладкий соединить и хорошо перемешать.

3. Добавить соус к крылышкам, перемешать и оставить еще на 15 мин. Крылышки выложить на смазанный маслом противень. Оставшийся соус распределить по крылышкам. Выпекать в в духовке при 180°С 30 мин.

Спагетти с помидорами и беконом

Алексей Бетюцкий, г. С.-Петербург. **Мне захотелось поделиться рецептом вкусного блюда.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 400 г спагетти; 4 помидора; 4 ломтика бекона; 1 пучок петрушки; 400 г сыра; 1 ч. л. слив. масла; соль, молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Спагетти отварить в подсоленной воде. Помидоры, петрушку, бекон нарезать. Кусочки бекона обжарить на сливочном масле, выложить в отдельную посуду.

2. В оставшемся масле потушить помидоры 3 мин, посолить, поперчить, добавить петрушку и бекон.

3. Спагетти перемешать со смесью. Посыпать сыром и подать на стол.

Уральские шаньги из Очера



Марина Пономарева, г. Москва. **Очень хочется сделать приятное маме моего супруга ко дню рождения — 2 декабря ей исполнилось 76 лет. Ей будет радостно увидеть свою фотографию в журнале.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 л кефира; 100 г маргарина; 2 ст. л. сахара; 1 ч. л. соли; 1 стакан муки; 1 ч. л. соды; 0,5 кг картофеля; 150 мл молока; 2 яйца; 50 г сметаны; раст. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить кефир, растопленный маргарин, соль, сахар, соду, муку и замесить жидкое тесто.

2. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, добавить молоко, яйца и сделать пюре.

3. Тесто выкладывать ложкой на смазанный маслом противень. На тесто выложить пюре, сверху смазать сметаной.

4. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 25 мин. Помазать сливочным маслом и подать к столу.

Печень с мандаринами



Наталья Ременная, г. Сокольники, Тульская обл. **В этом блюде можно использовать консервированные мандарины.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стак. риса; 0,5 стак. мороженого зеленого горошка; 2 стакана воды; 300 г печени; 1,5 ст. л. муки; 2 мандарина; 1 ст. л. соевого соуса; соль, красный молотый перец, зелень по вкусу; растит. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Горошек потушить на растительном масле. Рис и горошек смешать, добавить рубленую зелень и поставить в теплое место.

2. Печень нарезать кусочками, посолить, приправить перцем, обвалять в муке, сбрызнуть соевым соусом и обжарить с обеих сторон на сильно разогретом растит. масле. Мандарины слегка обжарить.

3. Печень выложить на блюдо, сверху положить рис с горошком, на них — мандарины.



Дмитрий Ануров, г. Москва. **Готовлю это блюдо для своей любимой жены Лены.**

Рыба в сырной корочке

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг филе рыбы (окунь, судак); 3 луковицы; 300 г шампиньонов; 150 г майонеза; 200 г твердого сыра; соль, специи по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук мелко нарезать, шампиньоны нарезать дольками, сыр натереть на мелкой терке. Лук спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

2. Куски рыбы посолить, приправить и выложить на смазанный маслом противень. На рыбу положить лук, на лук — грибы, промазать майонезом и посыпать тертым сыром.

3. Выпекать в предварительно нагретой до температуры 200°С духовке в течение 20–25 мин.

Овощная слоенка

Наталья Кузнецова, г. Нижний Тагил. **Рецепт этого блюда мне дала моя тетя, его можно есть и в холодном виде, по-моему, еще вкуснее.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 100 мл растит. масла; 0,5 кг капусты; 1 стак. риса; 200 г мясного фарша; 2 луковицы; 1 плавленый сырок; 1 бульонный кубик со вкусом курицы; майонез или сметана, кетчуп, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ингредиенты выкладывать слоями в сыром виде в кастрюлю. **1-й слой** — масло, **2-й слой** — промытый, предварительно замоченный рис, **3-й слой** — нашинкованная капуста (посолить, поперчить), **4-й слой** — фарш, **5-й слой** — подсоленные кольца лука, кетчуп, **6-й слой** — натертый на средней терке плавленый сырок.

2. Блюдо залить водой так, чтобы она все покрывала. Раскрошить кубик, полить сметаной или майонезом. Тушить 1 ч на медленном огне.

Правильный студень



Здравствуйте! Хочу поделиться опытом приготовления студня. Перед варкой ножки я разрезаю вдоль и вымачиваю в холодной воде 5 часов. Затем ножки скоблю и промываю. Когда варю, не допускаю сильного кипения, снимаю жир и накипь. За 20 мин до готовности кладу луковицу, разрезанную пополам, морковку, корень петрушки, веточку укропа, перец горошком, лавровый лист и соль. Отделенное от костей мясо я не пропускаю через мясорубку, а мелко нарезаю. Измельченное мясо опускаю в бульон, довожу до кипения и кипячу на слабом огне 2 мин. Измельченным чесноком я заправляю студень только тогда, когда снимаю с огня.

Леонид Назаров, г. Ижевск



Людмила Садофьева, г. Москва. **Аромат от пекущегося пирога с капустой сводит с ума.**

Пирог с капустой

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 50 г дрожжей; 0,5 л молока; 200 г маргарина; 3 яйца; 0,5 стакана сахара; 0,5 ч. л. соли; 3 ст. л. раст. масла; 900 г муки

● **Для начинки:** 1 кочан капусты; 3 луковицы; 3 вареных яйца; соль; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить опару. Дрожжи развести в стакане теплого молока, всыпать сахар, 1 стакан муки, размешать. Когда поднимется, влить оставшееся теплое молоко, добавить муку, яйца, маргарин и раст. масло. Вымесить, обмять 2 раза.

2. Приготовить начинку. Капусту нашинковать, ошпарить. Лук нарезать. Капусту и лук обжарить вместе. Яйца порубить и перемешать с капустой и луком.

3. Из теста раскатать 2 пласта. Один выложить на противень, на него — начинку. Накрыть вторым пластом, края защепить. Выпекать при 200°С 35 мин.

Говядина по-русски



Татьяна Ляшко, г. Тула. **На гарнир к этому блюду подойдет картофельное пюре и соленые огурчики.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г говядины; 2 ст. л. муки; 3 моркови; 4 луковицы; 50 г шпика; 3 ст. л. топленого сала; 5 ст. л. сметаны; 3 кусочка ржаного хлеба; лавровый лист, перец горошком; зелень, соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать широкими ломтями, запанировать в муке, обжарить на сале с двух сторон. Лук и морковь нашинковать, хлеб нарезать кубиками, шпик — ломтиками.

2. На дно формы для запекания выложить шпик, на него — половину мяса, на мясо — половину подсоленных лука и моркови. Сверху — часть ржаного хлеба, лавровый лист и перец горошком. Повторить.

3. Блюдо залить четырьмя стаканами воды, поставить на плиту. Как закипит, переставить в нагретую до 180°С духовку на 2 ч. За 30 мин до конца приготовления добавить сметану.



Время приготовления: 2,5 ч
Количество порций: 4–6

Эра Федоровна Сенаторова, г. Тверь. **Я много поездила по свету. И везде удивляла людей своими блюдами.**

Тыква, фаршированная мясом и овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 небольшая тыква круглой формы; 150 г сливочного масла; 500–700 г мясного фарша (смесь говядины и свинины); 3–4 луковицы; 5 картофелин; раст. масло; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Срезать у тыквы верхушку с хвостиком (высота 5–6 см). Это будет крышка. Ложкой с острыми краями удалить из тыквы семена и часть мякоти (но не всю!).

2. Приготовить начинку. Лук очистить, нашинковать полукольцами. Картофель очистить, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле. Мясной фарш обжарить на сливочном масле до готовности.

3. На дно очищенной тыквы положить 1 ч. л. сливочного масла. Выложить внутрь начинку слоями: лук — мясной фарш — картофель. Каждый слой посолить, поперчить, сдобрить кусочком слив. масла. При необходимости слои повторить до заполнения тыквы. Залить все 0,5 стак. кипятка. Сверху положить кусочек масла. Накрыть крышкой из тыквы.

4. Выложить тыкву на сковороду с толстым дном. Запекать в духовке при 180°С около 2 ч. Пробовать вилкой, пропеклась ли тыква. Готовую тыкву выложить на блюдо и сразу подать на стол. Выкладывать начинку вместе с мякотью тыквы на тарелки. Посыпать зеленью.

Ирина Жукова советует

● **Фаршированную тыкву хорошо готовить не только с мясным фаршем, но и с гречневой кашей, рисом или картофелем с грибами.**

● **Для заливки начинки рекомендую использовать сметану, в этом случае сливочное масло не понадобится.**

Фото: О. Кулагин(2).



Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2–4

Светлана Оспенникова, г. Воскресенск, Московская обл. **По этому рецепту готовят не только мясо, но и рыбу.**

Свинина по-румынски "Пэлтиниш"

ПОНАДОБИТСЯ

● 740 г свиной вырезки; 30 г томата-пасты; 100 г твердого сыра; 2 яйца; 75 г муки; 100 мл раст. масла; укроп, петрушка, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо помыть, обсушить на салфетке, нарезать поперек волокон крупными ломтиками. Хорошо отбить. Посолить, поперчить.

2. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке. Яйца взбить миксером с томатной пастой. Соединить взбитую яичную смесь с половиной нарезанной зелени, половиной тертого сыра. Добавить 30 г муки, соль, перец. Смесь перемешать.

3. Обвалять каждую отбивную в оставшейся муке, затем обмакнуть в яично-томатную смесь. Выложить на горячую сковородку с растительным маслом. Жарить отбивные 3–5 мин с двух сторон до образования румяной корочки.

4. Готовые отбивные разложить по тарелкам, посыпать каждую отбивную тертым сыром и рубленой зеленью. На гарнир можно приготовить картофельное пюре или смесь отварных овощей (моркови и брокколи). Подавать блюдо на стол в горячем виде.

Ирина Жукова советует

● **Чтобы мясо было мягким и сочным, советую перед жаркой замариновать свиную вырезку. Для маринада можно использовать красное вино, соевый соус или горчицу. Дать пропитаться в течение 1 ч.**

● **Если в яично-томатную смесь добавить немного молотых сухарей, корочка панировки будет крепче и красивее.**

● **На гарнир к свинине хорошо подать капусту в любом виде: квашеную, тушеную.**



Обед в кругу семьи — всегда праздник!



Трудиться на новой кухне — одно удовольствие! Раз, два — и салат готов!



Фильтр "Барьер" — подарок от наших спонсоров — надежно очищает воду от вредных примесей и бактерий.

Большой сбор на новой кухне

Снег засыпал улицы столицы, и стало ясно, что Новый год совсем скоро! Мы ехали в микрорайон Перово, в гости к молодой семье Добрыниных. У них радость — новая кухня. Уже с порога мы почувствовали атмосферу праздника.

Нас встретило дружное семейство из пяти человек: молодые супруги Наташа и Дима, их полуторагодовалый сынок Даня, родители Наташи — Леонард Иванович и Татьяна Александровна, а также красавец белый кот Пушик.

На кухне был накрыт стол со свечами, нарядная елочка виднелась в гостиной. В Перово супруги переехали недавно. Вместе с новой квартирой они получили в подарок котика. Сидел, бедняга, в подъезде, пришлось взять. С тех пор Пушик — общий любимец. Новую кухню ребята спроектировали сами. Оба супруга окончили технические вузы, так что чертить и считать умеют отлично. Как выяснилось, и готовить тоже. С рождением сына Наташа ушла в отпуск, и за это время стала отличной кулинаркой.

— Пока жила с родителями, не готовила, — рассказывает Наташа, — на одной кухне двух хозяек не бывает. А стала жить самостоятельно, оказалось, все умею. И ваш журнал мне очень помогает, в нем столько идей! Для мужа часто готовлю мясо или курицу в горшочке с луком, а Даньке делаю паровые котлетки.

Ребята рассказали, как познакомились. Придя в отдел, где уже работал Дима, Наташа решила украсить комнату плакатом любимой рок-группы. Залезла на холодильник, повесила, а слезть не смогла. Вот Дима и помог. И с тех пор во всем помогает: и в магазин за продуктами сходит, и на кухне подсобит: вот решетку для ягодного пирога, который Наташа испекла для нас, делал сам.

Но обед, конечно, начался не с пирога, а с любимого всеми салатика оливье с куриным мясом, с аппетитной капустки домашнего засола, которую делает Наташина мама, с маринованных огурчиков и помидорчиков. А потом все дружно пробовали рыбку, запеченную с картофелем. Такой мягкой и сочной горбуши мы давно не ели. По лицам родителей Наташи было видно, что они гордятся дочкой — отличной хозяйкой стала! Родители Наташи по очереди приезжают с Таганки нянчить внука. В семье, где есть маленькие дети и животные, по-особому тепло и сердечно. За разговорами мы и не заметили, как наступил вечер, пора прощаться. Мы вручили молодым супругам подарки: фильтр "Барьер" для очистки воды от наших спонсоров и миксер — и пожелали счастья в Новом году.

Оба подарка в хозяйстве пригодятся: теперь Наташе не придется брать миксер у мамы. А с фильтром в доме всегда будет чистая вода.

В гостях побывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов



Первый кусочек — любимой маме

Нежная горбуша, запеченная с картофелем

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг горбуши; 1 кг картофеля; 1 лимон; 100 г майонеза; 1 ст. л. горчицы; 1 ст. л. растит. масла; приправа для рыбы, соль, перец по вкусу; зелень; растит. масло для запекания



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Горбушу очистить от кожи и костей, нарезать ломтиками. Посолить, поперчить, посыпать приправой для рыбы. Картофель нарезать тонкими кружочками. Посолить и сбрызнуть растительным маслом, перемешать.

2. Керамическую форму для запекания смазать маслом и укладывать плотными рядами: ряд рыбы, ряд картофеля.

3. Из лимона выжать сок. Соединить сок лимона, майонез, раст. масло, горчицу, взбить миксером. Залить смесью рыбу с картофелем. Запекать в духовке 30 мин при 180–200°С. Украсить зеленью.

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших любимых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приглашение пошли по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!



Суп для любимой

Когда я хочу порадовать свою девушку, я готовлю ей этот легкий суп. Его приготовление не отнимает много времени, а нежный вкус радует нас обоих и создает праздничную обеденную атмосферу!

Михаил Черемисинов, г. Москва

Томатный суп-пюре

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 помидора; 1 луковица; 1 морковь; 1 стебель сельдерея; 1 ч. л. слив. масла; 2 стак. овощного бульона; 2 ст. л. сливок; молотый черный перец; соль, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Три помидора залить кипящей водой на 30 с, снять кожицу. Лук, морковь, сельдерей нарезать. Овощи вместе обжарить на сливочном масле. Смесь переложить в бульон. Добавить помидоры, сахар, соль, перец и варить 15 мин.

2. Овощи и бульон протереть в блендере, добавить сливки, прогреть.

3. Суп разлить по тарелкам, украсить нарезанными дольками помидора и зеленью.



Умеешь готовить вкусные и сытные блюда без мяса? Тогда присылай в редакцию рецепт и фото. За публикацию получишь 500 руб. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66.

Острый суп из фасоли

Ольга Бойко, г. Сальск



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан вареной фасоли; 3 сосиски; 3 картофелины; 1 морковь; 1 луковица; 10 г сала; жгучий перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, морковь нарезать и обжарить на сале. Нарезанный картофель отварить.

2. Когда картофель сварится, добавить соль, морковь с луком, жгучий перец, кружочки сосисек, фасоль и варить 7 мин.



Ольга Исмаилова, г. Пермь. **Этот суп лучше подавать на стол с деревенской сметанкой, тогда вкус становится неповторимым. Но и с обычной сметаной суп будет великолепным!**

"Деревенский супчик"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 окорочок; 5 картофелин; 0,5 кочана капусты; 1 морковь; 1 луковица; 1 помидор; 2 зубчика чеснока; соль, перец, зелень по вкусу; растит. масло для пассеровки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочок помыть и поставить варить. Картофель помыть, очистить и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Лук, помидор нарезать, зелень порубить, капусту нашинковать, чеснок измельчить.

2. Вареный окорочок достать из бульона и мелко нарезать. Кусочки мяса положить обратно в бульон. Добавить в кастрюлю капусту и картофель.

3. Лук и морковь спассеровать на растительном масле. Затем добавить в сковороду помидор и тушить еще 3–5 мин.

4. Спассерованные овощи положить в суп, варить в течение 10 мин, положить зелень, чеснок, посолить, поперчить и варить еще в течение 5–7 мин.

Суп "Сказка"

Маргарита Гафнатюк, г. Ставрополь. **Приятного всем аппетита!**



ПОНАДОБИТСЯ

● **На 2 порции:** 2 картофелины; 1 морковь; горсть хлопьев "Геркулес"; 100 г колбасного копченого сыра; 1 луковица; 2 ст. л. слив. масла; соль, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, морковь нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать и спассеровать на слив. масле.

2. Картофель и морковь положить в кипящую воду. Когда овощи станут мягкими, добавить "Геркулес", сыр и лук. Посолить по вкусу и варить 5–7 мин.

Суп из сушеных грибов с зеленью



Ольга Авдонина, г. Кинешма. **В этот суп можно добавить нарезанное вареное яйцо.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 картофелин; 1 луковица; 1 морковь; 1 стакан сухих грибов; 150 г сметаны; соль, зелень петрушки и укропа по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы помыть, замочить в холодной воде на 1–2 ч, затем мелко нарезать. Воду из-под грибов не выливать. Грибы обжарить, помешивая, на растительном масле.

2. Лук, морковь очистить, нарезать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета лука. Картофель очистить и нарезать кубиками.

3. Воду, в которой вымачивались грибы, довести до кипения. Положить в нее грибы, картофель, обжаренные лук и морковь, нарезанную петрушку, посолить и варить до размягчения картофеля.

4. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать укропом и подать к столу.

Борщ "Огонек"



Елена Илюшина, Калужская обл. **На фотографии мой сын Петенька и моя мама, а его бабушка Юля.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 куриных бедрышек; 4 картофелины; 2 моркови; 3 свеклы; 1/4 кочана капусты; 1 луковица; 2 ст. л. сахара; 2 ст. л. томатной пасты; сок 0,5 лимона; 3 ст. л. слив. масла; соль, перец, чеснок, укроп по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бедрышки залить 4 л воды. Картофель, морковь целыми положить в кастрюлю к бедрышкам, варить 45 мин. В другой кастрюле отварить свеклу. Капусту нашинковать. Картофель, морковь достать из бульона. Картофель растолочь на рубленой капусте. Картофель, капусту положить в суп, посолить.

2. Луковицу, вареную морковь нарезать, свеклу натереть. Все соединить, выложить на сковороду, добавить томатную пасту, слив. масло, сок лимона, поперчить и спассеровать. Овощи положить в суп, всыпать сахар и дать прокипеть. В тарелки положить измельченные чеснок и укроп и разлить борщ.



Галина Савицкая, г. Георгиевск. **Самое главное во всех рецептах из вашего журнала, что они действительно кем-то любимы и присланы от души.**

Суп из зеленого горошка

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г картофеля; 1 морковь; 1 луковица; 0,5 болгарского перца; 1 банка консервированного зеленого горошка; 1 ст. л. растит. масла; соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь, картофель, перец помыть, очистить и мелко нарезать.

2. Картофель, морковь и целую луковицу опустить в кипящую воду. Когда овощи сварятся, добавить зеленый горошек без жидкости и нарезанный болгарский перец, прокипятить еще 5 мин.

3. В конце варки посолить по вкусу, добавить растительное масло и рубленую зелень. Очень вкусненький суп готов!

Куриный бульон с лапшой

Дарья Бладцева, г. Санкт-Петербург. **Я хочу принять участие в вашем конкурсе.**



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для бульона:** 0,5 кг куриной грудки на кости; 1 бульонный кубик со вкусом курицы; 1 морковь; соль, зелень по вкусу

● **Для лапши:** 1 яйцо; 0,5 стакана теплой воды; 3 стакана просеянной муки; щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. В теплую воду вбить яйцо, добавить соль и взбить миксером. Постепенно всыпая муку, вымесить очень крутое тесто, тонко раскатать и нарезать лапшу. Дать ей немного подсохнуть.

2. Сварить бульон. Куриную грудку промыть и отварить в двух водах. За 15 мин до готовности добавить нарезанную кружочками морковь, куриный кубик и соль по вкусу. За 10 мин до окончания приготовления положить в бульон лапшу. Суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

"Белый суп"



Здравствуйте! На кухне я люблю экспериментировать, и одним из моих шедевров является "Белый суп".

Понадобится: 300 г шампиньонов; 4 картофелины; 50 г сливочного масла; 2 луковицы; 2 плавленых сырка; 1 ч. л. сахара; соль, перец, зелень по вкусу. Грибы нужно нарезать и обжарить на сливочном масле. Потом переложить в кастрюлю, залить водой и варить 30 минут. Пока грибы варятся, нужно спассеровать лук, добавить к нему сырки, чуть воды и мешать до расплавления сырков. Массу переложить в кастрюлю. Суп поперчить, посолить, положить немного сахара, так как сыр придает кислинку. За 7–10 минут до конца приготовления добавить в суп нарезанную картошку. В конце варки положить зелень (петрушку или укроп). Этот суп нужно подавать теплым, ни в коем случае не горячим.

Ирина Симоненко, г. Славянск-на-Кубани



Софья Макарова, г. Екатеринбург. **Этот суп очень любит моя дочка Варечка, а маме он очень помогает поддерживать фигуру.**

Суп-пюре с сельдереем

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 4 порции:** 250 г куриного мяса; 1 луковица; 3 картофелины; 6 стеблей сельдерея; 150 г замороженного шпината; 1 вареное яйцо; соль по вкусу; сметана для заправки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезанное мясо курицы и целую луковицу отварить в подсоленной воде до готовности курицы. Луковицу вынуть.

2. Картофель, стебли сельдерея нарезать. Шпинат разморозить и порубить. Овощи положить в кастрюлю и варить под крышкой 15 мин.

3. Горячий суп измельчить в блендере, добавить нарезанное вареное яйцо и разлить по тарелкам. Заправить суп сметаной по вкусу и подать к столу.

Суп "Эклер"



Наталья Горяева, г. Мончегорск. **Мне нравятся блюда французской кухни. "Эклер" в переводе с французского значит "молния". Этот суп оправдывает свое название: его приготовление занимает мало времени.**

ПОНАДОБИТСЯ

На 4 порции:

● 1,5 л воды
● 150 г вермишели
● 2 яйца
● 1 стакан молока
● соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипящую воду положить вермишель. Варить до готовности в течение 5–7 мин. Зелень помыть, мелко нарезать.

2. Взбить 2 яйца с теплым молоком, осторожно добавить в бульон с вермишелью, постоянно помешивая. Варить 2 мин.

3. Готовый суп разлить по тарелкам, украсить рубленой зеленью и подать к столу.

Наталья советует

● **Рекомендую варить этот суп на молоке 3,5-процентной жирности. Из зелени подойдут кинза или укроп.**



Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 6–8

Александра Анискина, г. Саратов. **Рецепт этих щей я узнала от своей прабабушки: так готовили щи в старину.**

Щи в горшочке с кислой капустой и грибами

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г говяжьей грудинки; 500 г квашеной капусты; 30 г сушеных белых грибов; 100 г соленых грибов; 1 морковь; 1 луковица; 1 картофелина; 1 репка; по 1 корню петрушки и сельдерея; 2 зубчика чеснока; 1 ст. л. топленого масла; зелень укропа, петрушки, сельдерея, перец горошком, лавр. лист, соль по вкусу; сметана для заправки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь, репу и коренья помыть, очистить, нарезать кубиками. В кастрюлю с водой выложить говядину, 1 очищенную луковицу и половину нарезанных овощей и кореньев. Варить 1,5 ч. Через 1 ч варки посолить. Вынуть мясо, бульон процедить, коренья удалить.

2. Квашеную капусту выложить в керамический горшок, добавить топл. масло и 0,5 л кипятка, накрыть крышкой. Томить в нагретой до 180°С духовке 15–20 мин.

3. Сушеные грибы сварить в 2 стак. воды. Бульон процедить, грибы нарезать. Зелень и чеснок порубить. Выложить грибы, грибной бульон, мясной бульон в горшочек с капустой. Добавить остатки овощей и кореньев, соленые грибы, нарезанный картофель и пряности. Томить в духовке еще 20 мин.

4. В готовые щи выложить нарезанное мясо, заправить чесноком и зеленью. Подавать со сметаной.

Ирина Жукова советует

● Вкус щей во многом зависит от качества мяса. Советую выбирать жирную говяжью грудинку, огузок, толстый край.

● Щи из кислой капусты должны настаиваться 12–20 ч. Тогда они будут вкуснее. Их подают с черным хлебом.

● По этому же рецепту можно приготовить постные щи без мяса.

Фото: О. Кулагин(2).



Время приготовления: 2,5 ч
Количество порций: 4–6

Ольга Промыслова, Московская обл. **Мой муж любит суп-харчо, но без орехов, так что рецепт я упростила.**

Суп-харчо по-московски

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г говядины с косточкой; 2 копченые сосиски; 3 луковицы; 1 корень петрушки; 0,5 стак. риса; 1 ст. л. соуса ткемали; 2 ст. л томатного кетчупа; зелень кинзы, укропа, петрушки; 0,5 ч. л. семян кориандра; 1 ч. л. хмели-сунели; 10 горошин черного перца; 2 зубчика чеснока; 1 ст. л. муки; лавровый лист, молотый красный перец; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину нарезать на крупные куски, варить без соли 2 ч на слабом огне. Мясо вынуть. Корень петрушки мелко нарезать. Обжарить на сковороде с раст. маслом, добавить 1 ст. л. муки, перемешать. Жарить 3 мин.

2. В готовый бульон засыпать рис, посолить по вкусу. Варить 15 мин. Добавить жареный корень петрушки, мелко нарезанный сырой лук; лавровый лист, 0,5 ч. л. семян кориандра; горошины черного перца, соус ткемали и кетчуп. Довести до кипения, варить 10 мин.

3. Сосиски и вареное мясо мелко нарезать, выложить в суп. Добавить рубленую зелень петрушки, укропа, кинзы, хмели-сунели, 0,5 ч. л. красного перца, толченый чеснок. Снять с огня. Дать настояться 5 мин.

Ирина Жукова советует

● Чтобы сократить время приготовления, советую говяжий бульон сварить заранее.

● Этот суп вкусен и без орехов, если в нем достаточно кислоты. Хорошо за 10 мин до готовности добавить в суп свежие помидоры и сок лимона.

● Зелень в харчо можно класть любую, какую найдете. Главное, чтобы было достаточно пряностей и приправ.

● Если вы хотите приготовить традиционный суп-харчо, добавьте в конце варки 0,5 стак. толченых грецких орехов.



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 3



Гостям на удивление

Раньше покупала ваш журнал раз в несколько месяцев, сейчас жду каждый номер. Полюбила "ЛГ!" за простоту, теплоту и добрые слова. Хочу поучаствовать в конкурсе и предложить свой рецепт праздничного блюда. На фото мой сын Кирилл.

Екатерина Гулина, г. Тверь

КОНКУРС!



Хочешь, чтобы Ирина Жукова показала, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.


а


б

Рулетики с сюрпризом из куриного мяса

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 куриных окорочка или 800 г куриного филе; 300 г шампиньонов или любых других грибов; 1 луковица; 100 г майонеза; 1 ст. л. молотых сухарей; 2 зубчика чеснока; соль; перец; раст. масло
- **Для гарнира:** вареный рис или картофель фри; 1 лимон; 1–2 помидора; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриные окорочка разрезать вдоль, аккуратно удалить кости (**а**). Кожу не снимать. Филе распластать на доске, аккуратно отбить, чтобы не порвалось (**б**).

2. Чеснок пропустить через пресс. Обмазать чесноком филе курицы, посолить и поперчить по вкусу.

3. Приготовить начинку. Грибы и лук мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле.

4. На каждый кусок куриного филе положить начинку, свернуть рулетиком (**в**). Перевязать ниткой (**г**).

5. Выложить рулетики в форму для запекания, затем смазать майонезом. Запекать 30–35 мин в духовке при 180°C (**д**). Снять нитки. Выложить на блюдо с гарниром. Украсить по желанию.


в


г

Ирина Жукова советует

- **Это блюдо можно приготовить также из филе индейки, нарезав его на широкие ломтики и хорошо отбив.**
- **Чтобы куриное мясо не порвалось, его нужно положить в полиэтиленовый пакет и отбить.**
- **Начинку можно приготовить из вареного риса, перемешанного с обжаренным на растительном масле луком.**
- **Рекомендую к этому блюду любой кисло-сладкий соус.**


д



Обед настоящих мужчин

Я молодая мама. Мне 25 лет, а у меня уже трое детей, три мальчика. Старшему малышу, Даниилу (он на фото), три года, а двум младшим, близняшкам, по полтора года. Я много времени провожу на кухне. Очень люблю пробовать новые и необычные рецепты. Такого журнала, как ваш, мне как раз и не хватало.

Светлана Загирова,
г. Альметьевск, Татарстан



КОНКУРС!

Сможешь накормить семью обедом за 300 руб.? Тогда присылай нам письмо, фото и купон со с. 66. За полное меню получишь 800 руб., за рецепт — 500 руб.



Щи с грибами: горячо и вкусно

Решила поучаствовать в конкурсе "Минимум затрат" и приготовить экономный обед на троих: для нас с мужем и старшего сынка, потому что младшие пока кушают детское питание, а взрослую еду с удовольствием пробуют. В моем меню три блюда: **на первое** — щи с грибами, **на второе** — фаршированные окорочка с картофелем и **на третье** — коктейль из кефира и фруктов.

Из продуктов мне понадобилось: 2 крупных куриных окорочка за 60 руб.; 8 картофелин за 10 руб.; полкочана капусты — 10 руб.; 2 луковицы — 5 руб.; 1 большая морковь — 3 руб.; 400 г свежих грибов (я готовила из сморчков) — 30 руб.; 1 яйцо — 2 руб.; зелень, соль, перец по вкусу; 0,5 л кефира — 7 руб.; 1 банан — 10 руб.; 1 персик— 15 руб.; 50 г сах. пудры; растительное масло.

Предлагаю начать готовить обед со **второго** блюда. У окорочков аккуратно отделить кожицу от мяса, вывернуть "чулком", обрубить. С костей снять мясо, пропустить через мясорубку. Из костей сварить бульон для щей. Пока бульон варится, приготовить начинку для фарширования куриной кожицы. Грибы отварить в течение 15 мин, вынуть, мелко нарезать. Лук нашинковать полукольцами, морковь натереть на терке. Спассеровать на растительном масле лук, морковь, грибы. Половину зажарки оставить для щей, а половину пропустить через мясорубку вместе с хлебным мякишем и соединить с куриным фаршем. Добавить в фарш яйцо, соль, перец, все перемешать. Заполнить этим фаршем кожицу окорочков. Края зашить ниткой. Натереть кожицу солью и перцем, выложить на противень, смазанный маслом. Рядом разложить очищенный и нарезанный картофель, который надо заранее посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в духовке 30 мин при 180°С.

Теперь вернемся к **первому** блюду. Из готового бульона вынуть кости, добавить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. Варить 20 мин, затем добавить в щи половину грибной зажарки. Варить еще 5 мин. Щи готовы.

На **третье** — коктейль из кефира. Очистить от кожицы банан и персик (можно брать любые фрукты и ягоды, даже замороженные), мелко нарезать. Взбить в блендере кефир, фрукты, сахарную пудру. Получится вкусный и полезный коктейль.

Итак, обед обошелся мне в 152 рубля. Желаю всем приятного аппетита и крепкого здоровья!



Окорочок с румяной картошечкой

Овощной торт "Голубчик"



Елена Новоселова, г. Новоалтайск. **Это блюдо всем домашним очень нравится.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,7 кг фарша; 0,5 стак. вареного риса; 3 моркови; 2 помидора; кочан капусты; 3 ст. л. томата-пасты; соль, перец, зелень по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть на крупной терке. У капусты вырезать кочерыжку, кочан варить 5 мин, разобрать на листья. У листьев срезать толстое основание, каждый лист разрезать до середины. Помидоры бланшировать в капустной воде 30 с, снять кожицу, размять в кашицу. Зелень нарезать.

2. На дно глубокой сковороды налить растительное масло. Уложить капустные листы. На них — морковь, затем слой фарша. Повторить 2 раза. Сверху выложить помидоры. Томатную пасту развести в капустной воде и вылить в сковороду к фаршу и овощам.

3. Тушить 1 ч, сверху посыпать зеленью. Чуть остудить, разрезать, как торт, выложить на тарелки и подать к столу.

Каша пшенная с молоком



Елена Федотова, г. Н. Новгород. **Каша получается — пальчики оближешь, да и полезная!**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 стакан пшена
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. с горкой сахара
- 150 г сливочного масла
- 2 яйца
- 1 стакан молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В небольшую кастрюлю налить 0,5 л воды, всыпать сахар, соль, довести до кипения. Затем засыпать промытое пшено и варить, помешивая, до полуготовности.

2. Кашу выложить в глубокую глиняную плошку или миску, добавить сливочное масло, сырые яйца, влить молоко и хорошо перемешать.

3. Плошку поставить в предварительно нагретую до температуры 200°С духовку, запекать 30 мин. Верх подрумянился — каша готова!



Светлана Белая, г. Бутурлиновка, Воронежская обл. **Гостям очень нравится это блюдо, а главное, они долго не могут понять, из чего оно сделано.**

Салат "Оригинальный"

ПОНАДОБИТСЯ
- 4 яйца; 400 г мяса; 2 луковицы; 3 зубчика чеснока; майонез, соль, перец по вкусу; растит. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить, посолить, выпечь тонкие блинчики. Мясо нарезать тонкой соломкой, обжарить.

2. Лук нарезать полукольцами и спассеровать на растительном масле.

3. Яичные блинчики аккуратно свернуть в рулетики и нарезать соломкой.

4. Все соединить, посолить, поперчить, приправить измельченным чесноком, майонезом и тщательно перемешать.

Горбуша "Аппетитная"



Ираида Кузнецова, г. Омутнинск, Кировская обл. **Люблю готовить, встречать и угощать своих друзей. На фото я и мой муж (крайние слева).**

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг горбуши; 4 яйца; 2 луковицы; 200 г консервированных шампиньонов в собственном соку; 200 г твердого сыра; 100 г майонеза; 100 мл сливок; соль, перец по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать. Сыр натереть на крупной терке, грибы нарезать дольками, лук измельчить. Филе горбуши нарезать на порционные куски.

2. Рыбу выложить на смазанный маслом противень, посолить, поперчить. На рыбу положить яйца, лук, затем грибы. Сверху посыпать сыром.

3. Сливки перемешать с майонезом и залить блюдо. Выпекать в нагретой до температуры 180°С духовке в течение 25 мин.

Паштет из печени



Здравствуйте, наша семья состоит из 3 человек. Когда у меня есть время, я делаю печеночный паштет. Он получается дешевле покупного. Понадобится: 0,5 кг говяжьей печени; 3 луковицы; 3 крупные моркови; 3 картофелины; 100 г слив. масла. Лук надо нарезать и обжарить на растительном масле. Выложить на тарелку, а в этом масле обжарить кусочки печени. Морковь и картофель отварить, очистить и вместе с печенью и луком провернуть через мясорубку. Все хорошенько перемешать, посолить, поперчить, добавить размягченное сливочное масло и опять перемешать. Выложить в салатник, украсить дольками вареных яиц и зеленым луком.

Светлана Чеботарь, г. Дзержинск



Ольга Бойко, г. Сальск, Ростовская обл. **Я стараюсь готовить блюда, которые совмещают и великолепный вкус, и простоту приготовления, при этом обходятся относительно недорого.**

Котлетки с сюрпризом



ПОНАДОБИТСЯ
- 0,6 кг куриного мяса; 2 ст. л. муки; 2 ст. л. панировоч. сухарей; 1 яйцо; 50 г маргарина; 3 ст. л. молока
- **Для фарша:** 4 вареных яйца; 4 зубчика чеснока; 50 г сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо пропустить через мясорубку, посолить, влить молоко и хорошо перемешать. Сформовать лепешки.

2. Приготовить фарш. Яйца, чеснок порубить, посолить, добавить масло и тщательно перемешать.

3. На середину каждой лепешки выложить фарш, сформовать котлеты, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле на среднем огне.

Слоеный рис



Татьяна Семячкина, г. Москва. **На фотографии моя любимая дочка Ксения. Она у меня большая умница и всегда во всем мне помогает.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 чашки риса; 50 г маргарина; 2 луковицы; 400 г мяса; 4 ст. л. томата-пасты; 2 яблока; 3 ст. л. тертого сыра; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить в подсоленной воде. Мясо и лук нарезать. Яблоки натереть на средней терке.

2. Лук обжарить на 25 г маргарина, добавить мясо, слегка обжарить, положить томатную пасту, перемешать, снять с огня, положить яблоки и вновь хорошо перемешать.

3. Форму смазать маргарином, выложить половину риса, на него — мясную смесь. На нее — остальной рис. Посыпать сыром, сбрызнуть оставшимся маргарином.

4. Подогреть в духовке при 200°С, выложить из формы. Подавать с салатом и любым соусом.



Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 4–6

Оксана Теличко, г. Таганрог. **Это вкусное и полезное блюдо, так как курица готовится в собственном соку.**

Курица с черносливом, курагой и яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 курица (1,5 кг); 50 г чернослива без косточек; 30 г кураги; 1–2 яблока; 2 зубчика чеснока; 50 г майонеза; приправа для курицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курагу и чернослив залить горячей водой, обсушить. Немного сухофруктов оставить для украшения блюда. По 2 шт. кураги и чернослива нарезать на кусочки. Чеснок — соломкой. В подготовленной тушке курицы ножом сделать надрезы, нашпиговать чесноком и кусочками сухофруктов.

2. Смешать 2 ст. л. майонеза с приправой для курицы. Обмазать курицу внутри и снаружи этой смесью. Дать пропитаться 20 мин.

3. Из яблок удалить сердцевину. Мелко нарезать оставшуюся курагу, чернослив и яблоки. Курицу нафаршировать этой смесью. Поместить курицу в рукав для запекания. Запекать в духовке при 200°С 45 мин.

4. Вынуть курицу из духовки. Рукав для запекания сверху разрезать, загнуть края. Запекать еще 15 мин, чтобы курочка покрылась румяной корочкой.

5. Готовую курицу выложить на блюдо с листьями салата. Украсить черносливом и курагой.

Ирина Жукова советует

● Курицу можно подготовить заранее. Посыпьте ее приправами, натрите измельченным чесноком и поставьте в холодильник на ночь.

● Аппетитная румяная корочка получится, если обмазать курицу смесью из растит. масла и приправы для гриля.

● Фаршировать курицу, как и любую птицу, можно одними яблоками.

● Если нет рукава для запекания, положите курицу в плотный пакет, например, из-под муки.

Фото: О. Кулагин(1), А. Карпенко(1)



Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2–4

Венера Бакеева, Самарская обл. **Этот салат можно взять с собой на службу и прекрасно пообедать.**

Салат "Морской" с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервированной красной фасоли
● 250 г салата из морской капусты
● зелень петрушки, укропа
● 1 морковь
● 2 луковицы
● 1 вареное яйцо
● 3 ст. л. майонеза
● огурец, укроп, помидор, морковь для украшения
● растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке. Выложить в нагретую сковороду с растительным маслом. Тушить 10 мин на слабом огне.

2. Лук нарезать кольцами, обжарить на другой сковороде с растительным маслом. Зелень петрушки и укропа измельчить. Вареное яйцо мелко порубить.

3. Из банок с фасолью и морской капустой слить жидкость. Выложить в салатник фасоль, морскую капусту, жареные лук и морковь, нарезанное яйцо. Перемешать. Не солить! Слегка заправить майонезом.

4. Острым ножом срезать с помидора кожицу, свернуть, чтобы получилась роза. Огурец и сырую морковь фигурно нарезать. Подавать салат с украшениями из овощей и зеленью укропа.

Ирина Жукова советует

● В этом салате жареные овощи можно заменить на свежие: морковь просто натереть, слегка посолить и отжать, а лук нашинковать и ошпарить кипятком.

● Вместо майонеза советую заправить блюдо смесью из растительного масла и лимонного сока в одинаковых пропорциях с добавлением сушеных пряных трав и молотого перца.

● Украсить салат и заодно сделать его сытнее помогут крабовые палочки или вареные очищенные креветки.

ТАТЬЯНА НАГИЕВА РАССКАЗЫВАЕТ:

КАК МНЕ УДАСТСЯ ПОХУДЕТЬ ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ НА 19 КГ, ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ...

...всего за 6 недель после удивительной встречи...



До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав слова! Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы. Из них я много узнала о молодых женщинах моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать", французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь.



БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

И тогда я приняла окончательное решение. Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении и подробно расспросила, как похудеть

Никогда не откажусь от того, что я люблю.
Люблю кофе - крепкий, ароматный!
Люблю петь, люблю готовить.
Люблю общаться с детьми.
Мой муж еще не может в это поверить - я рассчитываю похудеть на 19 кг.
Без всяких усилий.
И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

с помощью этого кофе. Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду на удовлетворена 100 процентов результатами "кофетерапии", мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Сделать заказ, оказывается, очень просто.

Кофейная диета

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я ознакомилась с инструкцией и выяснила, что это высококачественный натуральный продукт, который можно употреблять как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом планомерно худеть! Кофе обладает приятным ароматом и вкусом с легкой кислинкой. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов.

Мне рассказали, как лучше употреблять этот кофе, чтобы достичь максимального эффекта. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Только не нужно ждать быстрых результатов. За два-три дня употребления кофе, конечно, сбросишь килограмм - другой, но чтобы значительно похудеть, нужно пройти полный курс. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8 лишних килограммов - без усилий, без диет, без таблеток, продолжая употреблять в пищу все, как обычно. На протяжении третьей недели люди, обычно, худеют еще на 2-3 килограмма, причем совершенно не испытывая никаких негативных последствий. Каждая чашечка Минс добавляет уверенность, бодрость и надежду, настроение поднимается и, несмотря на массу дел, человек ощущает себя словно заново родившимся.

Важно и то, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели "кофетерапии" люди худели весьма значительно - на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Из-за тучности у них портились отношения в семье, мужья теряли к ним интерес. Женщины, употребляющие Кофе Минс, не только худели - они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. А главное, в них вселялась уверенность, что ни при каких обстоятельствах они уже не поправятся. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. И, как следствие, менялось отношение окружающих к этим дамам. Мне рассказали, что даже после родов, регулярно принимая это кофе, можно не только не пополнеть, а даже сбросить несколько кило!

А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку - употребляя кофе, похудею на 19 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что Кофе Минс мне поможет.

Тел.: (495) 781-42-14
Адрес для заказа по почте
115088, г. Москва, а/я 88
ООО "Институт Био Препаратов"

Купон заказа

Ф. ____________
И. ____________
О. ____________
Адрес: индекс ____________
обл/город ____________
____
пос/село ____________
____
ул. ____________
дом ________ кв. ______

Я заказываю:

☐1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб.
☐2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб.
☐3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб.

☐Предоплата:
Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342
БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962
☐Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

12-2007 276/1



Не просто макароны

Очень нравится ваш журнал. Отправляю вам рецепт потрясающе вкусной закуски, которая украсит ваш праздничный стол.

Валентина Рудакова, г. Чебоксары

Ракушки с ветчиной и сыром

ПОНАДОБИТСЯ
- 30 шт. больших макарон ракушек
- 200 г ветчины
- 200 г свежих или маринованных грибов
- 1 луковица
- 150 г сыра твердых сортов
- зелень, соль по вкусу
- листья салата для украшения
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Макароны отваривать в подсоленной воде в течение 10 мин. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

2. Грибы помыть и нарезать тонкими полосками, лук очистить и мелко нарезать. Лук и грибы обжарить на растительном масле до золотистого цвета лука. Зелень помыть, обсушить и мелко порубить.

3. Ветчину нарезать соломкой, добавить к обжаренным луку и грибам. Хорошо перемешать и жарить еще в течение 5 мин. Немного остудить, добавить зелень по вкусу и вновь перемешать.

4. Каждую ракушку начинить грибной смесью с луком и ветчиной.

5. Сыр натереть на средней терке и посыпать сверху ракушки.

6. На тарелки выложить листья салата. Положить по 5 ракушек на каждую порцию. Блюдо украсить зеленью, например веточками петрушки.

КОНКУРС!



Намечается торжество? Соберутся друзья и близкие? Чем будешь угощать? Пришли нам рецепты и фото. За публикацию — приз 500 руб. Заполни купон на с. 66.



Галина Шнор, г. Ноябрьск, Тюменская обл. **На фотографии я в свой день рождения.**

Закуска из печени с луком



ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг печени; 2 луковицы; 1 зубчик чеснока; 3 яйца; 50 г сливочного масла; 1 морковь; 2 ст. л. манной крупы; растительное масло для запекания; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень, лук, чеснок, сливочное масло соединить и пропустить через мясорубку. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

2. Фарш перемешать, добавить яйца, манную крупу, тертую морковь, посолить и вновь перемешать.

3. Форму для запекания смазать маслом. Выложить в нее фарш и поставить в нагретую до температуры 200°С духовку. Запекать в течение 35–40 мин.

Салат "Мидия"

Мария Эделева, г. Уфа. **На фото моя самая замечательная и любимая племянница Катюша и моя дорогая, золотая мамочка, которая и научила меня готовить эту вкуснятинку!**



ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г очищенных мороженых мидий
- 200–250 г свежих шампиньонов
- 5 средних помидоров
- 150 г майонеза
- растительное масло без запаха для жарки
- соль
- перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мидии разморозить и обжарить до готовности на растительном масле.

2. Шампиньоны и лук нарезать и вместе обжарить. Помидоры мелко нарезать.

3. Все соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Колбаски в беконе



Наталья Ахметзянова, г. Уфа. **Недавно наша республика отметила 450 лет со дня присоединения Башкортостана к России. Отпраздновали на славу!**

ПОНАДОБИТСЯ
- 8 колбасок или сарделек; 8 тонких ломтиков бекона; 4 ст. л. горчицы; 8 ст. л. майонеза; зелень; раст. масло для жарки
- **Для гарнира:** 2–3 болгарских перца; 2–3 помидора; соль, перец по вкусу; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Колбаски или сардельки отварить в кипящей воде 3 мин. Вынуть, остудить. Зелень мелко порубить.

2. На каждый ломтик бекона положить колбаску или сардельку, посыпать зеленью и свернуть рулетом. Концы закрепить деревянной шпажкой. Поджарить рулетики на раст. масле до хрустящей корочки.

3. Приготовить гарнир. Перец, помидоры нарезать, посолить, поперчить и обжарить на раст. масле.

4. Рулетики выложить на тарелку и вместе с гарниром подать к столу.

"Красное и белое"



Елена Сохацкая, г. Уфа. **Эта закуска подойдет для праздничного стола, так как выглядит очень нарядно.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 помидора; 4 яйца; 100–120 г сыра; 100 г филе копченой рыбы; 50 г майонеза; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры на несколько секунд опустить в кипяток, затем переложить в холодную воду и аккуратно снять кожицу. Срезать у помидоров 1/3 верхушки, ложкой вынуть сердцевину и измельчить ее.

2. Яйца отварить, почистить и срезать у каждого низ и верхушку на 1/3, желток вынуть и мелко покрошить.

3. Рыбу мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке, добавить мякоть помидоров, желток, майонез и перемешать.

4. Наполнить смесью помидоры и яйца. На яйцо надеть шляпку из верхней части помидора, а на помидор — верхушку яйца. Рубленую зелень насыпать на дно блюда, сверху поставить яйца и помидоры.



Ирина Кузина, г. Дмитров. **Люблю баловать своих близких блюдами, приготовленными по рецептам из вашего журнала.**

Печеный картофель, фаршированный грибами

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 картофелин; 200 г шампиньонов; 1 средняя луковица; 3 ст. л. сливочного масла; соль, листья салата, укроп; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы и лук мелко нарезать, посолить и обжарить на растительном масле.

2. Картофель очистить, срезать верхнюю часть и вырезать середину. Посолить по вкусу и наполнить грибным фаршем. Картофель выложить на смазанный маслом противень. Выпекать при температуре 220°С 35 мин. Положить на листья салата, смазать слив. маслом украсить веточками укропа. Подавать со сметаной.

Салат "Праздничный"

Оксана Толстых, г. Елец. **Этот рецепт одобрен нашими друзьями. На фото моя принцесса Полиночка.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 свекла; 300 г вареного языка; 1 луковица; 200 г шампиньонов; 1 морковь; 200 г чернослива; 2–3 яйца; 100 г измельченных грецких орехов; 150 г сыра; 2 зубчика чеснока; соль, майонез по вкусу; растит. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу, морковь, яйца, грибы отварить. Свеклу и морковь натереть на средней терке в разную посуду. Яйца, грибы, язык нарезать. Чернослив замочить в горячей воде, порубить. Лук нарезать и обжарить. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить.

2. Салат выкладывать слоями, промазывая их майонезом. **1-й слой** — свекла, **2-й слой** — язык с чесноком, **3-й слой** — лук и грибы, **4-й слой** — морковь, **5-й слой** — чернослив, **6-й слой** — яйца, **7-й слой** — орехи и сыр.

Салат "Снегурочка"



Здравствуйте, дорогие мои друзья! Скоро Новый год, поздравляю вас от всей души! На новогоднем столе особенно важны салаты. Ведь горячие блюда подают уже после заветных 12 часов. А гости приходят заранее, чаще всего голодные. Я предлагаю вам приготовить очень вкусный новогодний салат "Снегурочка". Нужно: 2 куриные грудки; 400 г маринованных шампиньонов; 0,5 стакана измельченных грецких орехов; 1 свежий огурец; 100 г сыра твердых сортов; 2 яйца; зеленый лук, петрушка, майонез по вкусу. Курицу нужно отварить и мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, зелень порубить. Все соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать. Новогоднего вам аппетита!

Галина Дмитриевна Чумакова, Московская обл.



Ольга Авдонина, г. Кинешма. **Это блюдо всегда украшает новогодний стол. У меня необычный рецепт.**

Селедка под шубой

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г филе сельди; 1 луковица; 1 свекла; 2 моркови; 2 картофелины; 3 яйца; майонез, соль, растительное масло по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу, морковь, картофель отварить, охладить, очистить. Овощи натереть на средней терке в разную посуду.

2. Филе сельди и лук нарезать небольшими кусочками. Лук ошпарить, чтобы отбить горечь. Яйца сварить вкрутую, очистить, отделить белки от желтков. Белки и желтки также натереть в разную посуду.

3. Салат выкладывать слоями, каждый слой, кроме первого, промазывать майонезом. **1-й слой** — заправленные растительным маслом сельдь и лук, **2-й слой** — свекла, **3-й слой** — морковь, **4-й слой** — картофель, **5-й слой** — белки, **6-й слой** — желтки. Салат убрать в холодильник, чтобы пропитался.

"Мешок с подарками"



Наташа Туманян, г. Горячий Ключ. **На фотографии моя дочка Дианочка. Ей два с половиной года.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг домашнего фарша (свинина+говядина); 2 луковицы; 300 г ветчины; 80 г сливочного масла; соль, перец по вкусу; фольга для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нарезать, смешать с фаршем. Посолить, поперчить, перемешать. Ветчину нарезать кубиками, сливочное масло небольшими кусочками.

2. Из фарша сформовать лепешки. Каждую лепешку приплюснуть и в середину выложить 2 ч. л. нарезанной ветчины и кусочек сливочного масла. Из лепешек скатать колобки.

3. Фольгу разрезать на квадраты со стороной 20–25 см. В середину каждого квадрата положить по колобку. Углы фольги собрать, как мешочек с подарками (можно загнуть в виде бантика).

4. Мешки с колобками поставить на противень. Выпекать в предварительно нагретой до 220–220°С духовке 30–35 мин.



Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 2–4

Леонид Ларичев, г. Волгоград. **Иногда я помогаю жене на кухне. Предлагаю мой фирменный рецепт мяса.**

Фасоль с бараниной в горшочке по-венгерски

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г мякоти баранины; 750 г замороженной стручковой фасоли; 2 помидора; 2 сладких перца; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 200 г сметаны или натурального йогурта; 1–2 ст. л муки; 50 г жира или раст. масла; свежая зелень, отварной картофель на гарнир

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать средними кусочками, слегка подрумянить на сковороде с жиром или раст. маслом.

2. Фасоль разморозить. Помидоры нарезать кружочками. Лук, сладкий перец, нарезать кольцами, обжарить до светло-золотистого цвета. Чеснок пропустить через пресс.

3. В керамические горшочки выложить слоями: мясо — чеснок — помидоры — фасоль — перец — лук. Добавить немного воды. Накрыть горшочки кусочками фольги или пергаментной бумаги. Поставить в нагретую до 180–200°С духовку, тушить 45 мин.

4. Муку развести в сметане или йогурте. Разложить сметанную смесь по горшочкам. Фольгу снять. Запекать еще 30 мин до появления корочки. Подавать мясо с отварным картофелем и свежей зеленью.

Ирина Жукова советует

● По этому рецепту хорошо готовить молодую баранину. Она тушится быстрее, для старой же потребуется около 2 ч.

● Если вы не уверены в качестве мяса, сначала потушите его с водой 1 ч, затем добавьте овощи и приправы.

● Особый аромат и вкус придаст этому блюду корень сельдерея.

● С бараниной хорошо сочетается тыква, ею можно заменить сладкий перец, и не забудьте положить побольше лука.



Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 6–8

Ирина Лукьянова, пос. Первомайский, Тамбовская обл. **Мой куриный рулет вы не отличите от магазинного!**

Рулет из куриных окорочков

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг куриных окорочков или целая курица; 25 г желатина; 3 зубчика чеснока; соль, перец по вкусу; вареное яйцо, зелень, листья салата, консервиров. кукуруза для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка или курицу разделать, отделить мясо от костей. Мясо нарезать крупными кусками. Чеснок очистить и измельчить.

2. Куриное мясо посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок, перемешать. Положить в мясо сухой желатин, еще раз хорошо перемешать.

3. В заранее подготовленную, помытую и обсушенную бумажную коробку из-под молока или кефира выложить куриное мясо с желатином, набить плотно. Верх коробки заколоть зубочисткой или зашить нитками.

4. Поставить коробку с фаршем в большую кастрюлю с водой так, чтобы вода не заливала внутрь коробки. Варить на среднем огне в течение 1–1,5 ч.

5. Готовый рулет в коробке вынуть из воды, дать остыть. Снять коробку. Выложить на блюдо с листьями салата, нарезать порциями. Украсить вареным яйцом, кукурузой, зеленью.

Ирина Жукова советует

● Этот оригинальный домашний рулет можно готовить как с куриной кожей, так и без нее. Во втором случае он будет менее жирным.

● Вкус рулета можно менять, добавляя в него разные ингредиенты, например измельченные грецкие орехи или чернослив без косточек, а также сухие ароматные приправы.

● К этому рулету хорошо подать кисло-сладкий соус из свежей клюквы: измельчить в блендере полстакана ягод и 1–2 ч. л. сахара.



Закуска за 5 минут

Продукты, необходимые для этого салата, всегда можно найти у себя дома, поэтому я готовлю его легко и быстро для своей семьи.

Вадим Муратов, г. Уфа

Салат из консервированной скумбрии

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервир. скумбрии; 4 яйца; 2 соленых огурца; 0,5 стак. риса; 100 г майонеза; 1 пучок зелени; молотый черный перец; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

2. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать маленькими кубиками.

3. Скумбрию прямо в банке размять вилкой в однородную массу. Соленые огурцы мелко нарезать.

4. Рис, яйца, скумбрию, соленые огурцы соединить, заправить майонезом, поперчить и хорошо перемешать. Салат готов!

Салат "Нежность"

Наталья Солдатенко, г. Ейск



ПОНАДОБИТСЯ

● 2 луковицы; 1 яблоко; 100 г сыра; 3 яйца; 250 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, натереть на мелкой терке. Яблоко, сыр также отдельно натереть на мелкой терке.

2. Салат выкладывать слоями, промазывая их майонезом. **1-й слой** — лук, **2-й слой** — яблоко, **3-й слой** — сыр, **4-й слой** — яйца. Салат можно посыпать зеленью.



КОНКУРС!

Умеешь готовить вкусные блюда за считанные минуты? Пришли нам рецепт. Не забудь о фотографии и заполненном купоне со с. 66. За публикацию получишь 500 руб.



Ольга Дорохова, г. Барнаул. **Этот кекс очень вкусный и быстрый в приготовлении.**

Вкусный кекс с виноградом



ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца; 1 стак. сахара; 1 пакетик разрыхлителя; 2 стак. муки; 1 стак. кефира; 100 г слив. масла; 4 ст. л. раст. масла; 300 г темного винограда без кост.; ванил. сахар; раст. масло для выпекания; сахар. пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца растереть с сахаром, добавить растопленное слив. масло, растительное масло, кефир, разрыхлитель, ванильный сахар, муку. Осторожно засыпать виноград и аккуратно перемешать.

2. Форму для выпекания смазать растит. маслом.

3. Тесто вылить в форму и поставить в предварительно нагретую до температуры 180°C духовку. Выпекать кекс до золотистого цвета. Чуть остудить и посыпать сахарной пудрой.

Салат из крабового мяса



Елена Загуменнова, г. Дзержинск. **Совсем недавно стала добавлять в салат из крабового мяса сыр и чеснок. Вкус поменялся полностью.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г крабового мяса
- 200 г твердого сыра
- 2 зубчика чеснока
- 1 стебель лука-порея
- 2 яйца
- укроп, майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Лук-порей, укроп мелко порубить. Чеснок очистить и измельчить. Мясо краба также мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.

2. Яйца, лук-порей, укроп, чеснок, мясо краба и сыр соединить и хорошо перемешать.

3. Салат заправить майонезом по вкусу и еще раз тщательно перемешать.

Запеканка из рыбы с овощами



Марина Муравьева, г. Березовский, Свердловская обл. **Очень люблю готовить для домашних это блюдо, оно не требует ни особых забот, ни хлопот.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г филе телапии; 200 г морож. цветной капусты; 200 г морож. брокколи; 200 г морож. моркови кубиками; 1 красный болг. перец; 1 луковица; 5 ст. л. сметаны; 3 ст. л. майонеза; соль, перец по вкусу; растит. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы нарезать кубиками, посолить, поперчить и слегка обжарить на сковороде. Рыбу выложить в форму для запекания.

2. Мороженые овощи обжарить на растительном масле до полуготовности.

3. Лук нарезать полукольцами, перец нарезать соломкой. Лук и перец добавить к овощам и жарить, помешивая, 5–7 мин.

4. Овощи переложить к рыбе и перемешать. Залить сметаной и майонезом.

5. Запекать в предварительно нагретой до 180°C духовке 20–25 мин.

Яичница с гренками



Екатерина Мыльникова, г. Иркутск. **Очень быстро и сытно.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 8 яиц
- 8 ломтиков белого хлеба
- 100 г копченой грудинки
- 3 ст. л. растительного масла
- соль, перец, зеленый лук по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ломтики белого хлеба обжарить с двух сторон на растительном масле, затем переложить в небольшой глубокий противень.

2. Грудинку нарезать пластинами. Каждую пластину выложить на обжаренный ломтик хлеба.

3. Зеленый лук мелко нарезать. Яйца размешать до однородной массы, посолить, приправить специями, добавить зеленый лук и перемешать.

4. Яичной массой залить гренки с беконом, запекать в предварительно нагретой до температуры 220°С духовке в течение 6–8 мин. Разрезать на порции, выложить на тарелки и подать к столу.



Ольга Осокина, г. Уфа. **Этот салатик прост в приготовлении, но достаточно интересен на вкус.**

Салат с селедкой и картофелем

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г филе соленой сельди; 5 картофелин; 250 г замороженной стручковой фасоли; 2 луковицы; молотый черный перец, соль, майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль отварить в подсоленной воде. Картофель сварить в мундире, охладить и очистить.

2. Филе сельди нарезать кусочками шириной около 2–2,5 см, картофель — крупными кубиками. Овощи и сельдь соединить и хорошо перемешать.

3. Майонез, молотый черный перец, нарезанный лук перемешать.

4. Салат заправить майонезным соусом и тщательно перемешать.

Закуска-салат с сухариками

Светлана Золотухина, Краснодарский край. **На фото я и мой любимый муж Женечка. Сейчас я в декрете. Готовить хочется вкусно и быстро, а ваш журнал богат на такие рецепты.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 100 г сухариков кубиками; 1 копченый окорочок; 100 г твердого сыра; 3 ст. л. консервированной кукурузы; 3 ст. л. консервированного зеленого горошка; 250 г майонеза; 2 ст. л. растительного масла; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сухарики полить растительным маслом. Куриное мясо отделить от кожи и костей, нарезать кубиками. Твердый сыр также нарезать кубиками.

2. Сухарики, куриное мясо, сыр, кукурузу, горошек соединить и хорошо перемешать.

3. Салат посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом и еще раз перемешать. Блюдо готово!

Быстрый завтрак на двоих



Здравствуйте! Всегда с нетерпением жду выхода вашего журнала. Мой муж рано уходит на работу, а я спешу в институт, поэтому одно из наших "коронных блюд" — это бутерброды. Что, как не они, подходит для рубрики "На скорую руку"? Предлагаю вам рецепт очень вкусных бутербродов с ветчиной, яйцом и сыром. Кусочки хлеба нужно намазать сливочным маслом. 200 г ветчины, 150 г сыра, 2 сваренных вкрутую яйца нарезать кубиками. Все соединить, добавить 200 г сметаны, 50 г томатного пюре, посолить, поперчить и перемешать. Массу нужно выложить на кусочки хлеба, украсить ломтиком помидора и зеленью.

Наталья Вольская, г. Минск



Наталья Фатеева, г. Ставрополь. **Эти бутерброды выручают, когда к нам приходят гости или друзья сына — студенты.**

Овощные бутерброды

ПОНАДОБИТСЯ
- 3 картофелины; 1 луковица; 3 моркови; 1 яйцо; 150 г майонеза; 2 зубчика чеснока; немного петрушки и укропа; французский батон; растит. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сырые морковь, картофель, лук натереть на крупной терке, добавить в овощную массу яйцо и перемешать. Чеснок измельчить и смешать с майонезом. Зелень мелко нарезать.

2. Батон нарезать. Овощную массу слегка отжать и равномерно выложить на кусочки хлеба.

3. Положить бутерброды овощной массой вниз на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжаривать бутерброды в течение 3 мин, затем переложить на блюдо.

4. На каждый бутерброд положить майонез с чесноком, разровнять по поверхности. Украсить рубленой зеленью и подать к столу.

Трубочки из ветчины с сыром



Людмила Сысоева, г. Зима, Иркутская обл. **На фото мой сын с Дедом Морозом.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 150 г твердого сыра
- 4 зубчика чеснока
- 200 г майонеза
- 7–10 маслин
- 400 г ветчины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и пропустить через чесночный пресс. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Сыр, чеснок, майонез соединить и тщательно перемешать.

2. На каждый ломтик ветчины положить сырную массу и свернуть рулетом.

3. На каждую трубочку положить по маслине. Проткнуть зубочисткой, скрепив края. Закуска готова. Приятного аппетита!

Людмила советует

- **Сырную начинку можно немного приправить молотым перцем и добавить в нее зелени. Например, рубленый укроп, кинзу или петрушку.**



Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 6–8

Галина Акимова, г. Москва. **Недавно узнала про ваш журнал. Хочу предложить свой простой рецепт.**

Паштет из брынзы и орехов для завтрака

ПОНАДОБИТСЯ
- 400 г брынзы
- 200 г сливочного масла
- 200 г очищенных грецких орехов
- 3–4 зубчика чеснока
- свежая зелень укропа, петрушки

Для украшения:
- 50 г грецких орехов
- листья салата
- гренки из черного хлеба

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Зелень укропа и петрушки помыть и мелко порубить.

2. Брынзу и орехи пропустить через мясорубку. Добавить в смесь измельченный чеснок, размягченное сливочное масло, рубленую зелень. Смесь тщательно перемешать до образования однородной массы или взбить миксером на медленной скорости.

3. Сформовать из сырной смеси полено или кирпичик. Завернуть в пищевую пленку. Поставить паштет для застывания в холодильник на 30–40 мин.

4. Приготовить гренки из хлеба в тостере или на сковороде.

5. Снять с готового паштета пленку. Выложить на блюдо с листьями салата. Украсить грецкими орехами, зеленью. Подать с гренками.

Ирина Жукова советует

- **Подобный паштет можно приготовить из любого рассольного сыра, а также из сыров типа рокфор и жирного творога.**
- **Если боитесь поправиться, замените масло на нежирную сметану.**
- **В качестве добавок в сырный паштет можно класть разные овощи: маринованные огурчики, оливки без косточек, сладкий перец.**
- **Паштетом можно наполнить тарталетки для праздничного стола.**



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4–6

Сирануш Пудеян, с. Чалтырь, Ростовская обл. **Люблю готовить вкусные блюда, не требующие много времени.**

Омлет с зеленой фасолью "Вкуснятина"

ПОНАДОБИТСЯ
- 300–400 г замороженной стручковой фасоли; 6 яиц; 500 г картофеля; 5 маленьких луковиц; 25 г сливочного масла; 2 ст. л. нарезанной петрушки; щепотка порошка карри; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выложить фасоль в кипящую подсоленную воду, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Длинные стручки нарезать на кусочки.

2. Луковицы очистить, мелко нарезать. Картофель очистить, сварить в подсоленной воде до готовности, размять в пюре.

3. Добавить в картофельное пюре нарезанный лук, вареную фасоль, петрушку, порошок карри, аккуратно перемешать.

4. Все яйца взбить миксером. Соединить с овощной массой, посолить, поперчить, перемешать. Дать постоять 20 мин.

5. Выложить яично-овощную смесь на раскаленную сковороду со сливочным маслом. Накрыть крышкой. Уменьшить огонь. Жарить омлет до румяной корочки с двух сторон.

6. Нарезать на порции. Подавать овощной омлет можно как в горячем, так и в холодном виде.

Ирина Жукова советует

- **Омлет можно приготовить и без картофельного пюре.**
- **Замороженную стручковую фасоль лучше не отваривать, а вместе с нарезанным луком припустить на сковороде с растительным маслом. А свежую — обязательно отварить.**
- **Это блюдо хорошо подавать со сметаной или натуральным йогуртом.**
- **В овощной омлет можно добавить вареную цветную капусту или брокколи.**

Фото: О. Кулагин(2).



Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4–5

Татьяна Мараховская, Волгоградская обл. **Пусть у меня нет большого опыта в кулинарии, но все еще впереди.**

Салат из тунца с солеными огурцами

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка тунца в собственном соку
- 1 банка консервированной кукурузы
- 4 яйца
- 4 соленых огурца
- зеленый лук и зелень
- 100 г легкого майонеза
- соль по вкусу
- растит. масло для жарки
- 1 помидор

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить 3 яйца с солью. Поджарить омлет на раскаленной сковороде с растительным маслом. Дать полностью остыть.

2. Готовый омлет нарезать небольшими квадратиками. Оставшееся яйцо сварить вкрутую, очистить и оставить для украшения салата.

3. Нарезать небольшими кубиками 3 соленых огурца. Один огурец нарезать кружочками и оставить для украшения. Зеленый лук и зелень мелко нарезать.

4. Куски тунца размять вилкой. Омлет, соленые огурцы, консервированную кукурузу без жидкости, лук и зелень соединить, посолить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

5. Массу выложить горкой в салатник, посыпать зеленью. Украсить кружочками помидоров и половинкой вареного яйца.

Ирина Жукова советует

- **Тунец в этом салате можно заменить любой консервированной рыбой. Хорошо подойдет сайра в растительном масле или сардины.**
- **Тунец можно размять вилкой прямо в банке и положить в салат вместе с жидкостью.**
- **Из зелени рекомендую укроп.**
- **Вместо соленых огурцов подойдут свежие.**
- **Кукурузу можно заменить зеленым горошком или вареной резаной стручковой фасолью.**

Фото: О. Кулагин(1).

Ваш опыт нужен всем!

КОНКУРС «ДОМ В САДУ»

Пришлите письмо — поделитесь опытом!

«Пруд стал смысловым центром нашего сада».

Мария и Олег Абрамовы, г. Москва

Для начала — «историческая справка». Наш садовый участок — 6 соток — находится неподалеку от станции Фаустово Воскресенского района Московской области.

Семь лет назад на месте маленького пленочного водоема мы решили построить настоящий бетонный пруд. Вырыли котлован, построили из кирпича подпорные стенки, чтобы не осыпались края котлована, поскольку почвы у нас сплошь песчаные. Закрепили стальную арматуру и уже по ней залили четыре слоя бетона. В итоге глубина пруда составила от 20 см на мелководье до 90 см в глубоководной части (глубина ограничена высоким уровнем грунтовых вод). Площадь поверхности — около 18 кв. м. На работу мы потратили все лето, но результат превзошел все наши ожидания!



Пруд стал связующим звеном и главным смысловым центром нашего сада. Вид на него открывается и с веранды нашего дома, и с балкона, и из патио (чаепитие в беседке-патио превращается в приятное чаепитие у воды), а по горбатому мостику, проложенному через пруд, проходит «главная транспортная артерия» нашего участка.



В прибрежную зону водоема удачно вписались небольшой газончик, альпийская горка над гротом и рокарий с хвойными растениями.

Пруд стал самым любимым местом нашего времяпрепровождения. В жаркую погоду в него, улучив момент, забирается наш спаниель. Да и детей, несмотря на наличие плавательного бассейна, естественный водоем притягивает гораздо больше.

Мария Валерьевна и Олег Вадимович Абрамовы

Пишите нам!

Вы живете за городом? У вас есть собственный дом с садом или дачный участок? Вы обустроили его своими руками? Поделитесь этим бесценным опытом с другими!



Цифровая фотокамера
ок. 3500 руб.
Запечатлеет самые красивые уголки вашего сада



Электрический чайник
ок. 1300 руб.
Поможет устроить душевное дачное чаепитие



Микроволновая печь
ок. 2800 руб.
Превратит ваш урожай в сказочные блюда

Все авторы опубликованных писем получат денежный приз 300 рублей.
Кроме того, среди всех участников конкурса будут разыграны суперпризы:
электрические чайники, микроволновые печи и цифровые фотокамеры!

Письма и фотографии присылайте по адресу: 127521, Москва, а/я 80 «Дом в саду» или на e-mail: dacha@burda.ru

На берегах Невы





Хочу вам немножко рассказать о любимом городе, в котором я живу. Этот город — символ европейской России, вошедший в почетную когорту великих столиц мира.

Инна Азнабаева, г. Санкт-Петербург



Шпиль Адмиралтейства виден отовсюду

Название нашего города, в отличие от имен многих европейских столиц, составлено из трех слов. Санкт — в переводе с латинского означает "святой"; Петр — имя апостола, означающее по-гречески "камень" и бург — по-немецки "город". Если сложить все вместе, получится — город Святого Петра.

Город вырос на берегах Невы вокруг заложенной в 1703 году крепости. В 1712 году по велению Петра I он стал столицей необъятной державы и был ею на протяжении двух веков. Не раз за свою историю город менял имя: Санкт-Петербург, Петроград, Ленинград...

В его дворцах и на улицах вершились события, определившие будущность нашего государства, с ним связаны имена многих выдающихся людей, составивших славу России.

Сегодня это второй по величине и значению город страны, сокровищница искусства, город-музей, сохранивший прекрасные творения гениальных зодчих. Величие полноводной Невы, строгость гранитных набережных и дворцов, простор площадей и перспективы проспектов, гладь каналов и узоры чугунных оград, размах грандиозных по замыслу архитектурных ансамблей создают незабываемый облик одного из красивейших городов мира. Сегодня он живет в напряженном ритме XXI века.



Эта арка ведет к Зимнему дворцу



Эрмитаж — сокровищница искусства



Казанский собор — и храм, и музей

Ловись, рыбка!

Знаете, какую еду больше всего любят жители северной столицы? Нет, не пирожки и пирожные, которыми город славится. А блюда из рыбы корюшки. Их приготовление — старинная кулинарная традиция Петербурга. Корюшку издавна ловили в окрестностях Петербурга. Кроме Балтийского и Белого морей она водится в Ладожском и Онежском озерах, в озерах Карелии. Для Санкт-Петербурга это главная промысловая рыба. На ее долю приходится почти половина всего улова рыбы на побережье Финского залива, ее вылавливают по 700 тонн в год! Рыбу разделывают, промывают, хранят в холодильниках (она хорошо замораживается). Классический метод приготовления корюшки — жарка. Также эту рыбку маринуют, запекают на гриле, тушат в белом вине. В Скандинавии из корюшки вырабатывают ценный рыбий жир.

Каждый год с приходом рыбы в Неву в нашем городе объявляют праздник — День корюшки. По такому случаю в Петропавловской крепости и городских парках устраивают гулянья, соревнования по рыбной ловле, проводят зарыбление (выпуск мальков в Неву) и предлагают отведать самые разнообразные блюда из корюшки. Рецептом одного из них хочу с вами поделиться.

Маринованная корюшка по-питерски

Для приготовления этого блюда нужно взять 1 кг свежей корюшки, почистить ее, промыть, посолить, поперчить. Обвалять в муке и обжарить на раст. масле. Готовую рыбку сложить в большую стеклянную банку и залить маринадом. Маринад делается так: 1 морковь натереть на терке, 2 луковицы очистить и нарезать. Положите овощи в кастрюльку с 0,5 л воды, доведите до кипения, добавьте 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 2 лавр. листа, 6–8 горошин перца. Варите 5 мин. Затем влейте в кастрюльку 0,5 стак. столового уксуса, поварите еще 5 мин. Снимите с огня, пусть слегка остынет. Залейте остывшим маринадом рыбу, закройте крышкой. Поставьте в холодильник на 3 дня. Пропитавшись маринадом, корюшка приобретет необыкновенный вкус. Кушайте на здоровье!



Со вкусом лета

Сколько себя помню, всегда собирала рецепты. Это блюдо можно готовить круглый год, так как продукты для него нужны обыкновенные. Попробуйте, очень вкусно.

Татьяна Рябиженко, г. Москва



Овощное рагу по-сицилийски

ПОНАДОБИТСЯ
● 1 баклажан; 1 цуккини; 0,5 кг картофеля; 0,5 кг сладкого перца; 0,5 кг помидоров; 1 стебель черешкового сельдерея; соль, перец, зелень по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Баклажаны нарезать крупными кубиками, залить соленой водой и оставить на 1 ч. Воду слить.
2. Картошку, цуккини нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нарезать. Сельдерей нарезать кусочками, перец — полосками.
3. Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать мякоть небольшими кубиками.
4. В сковороде разогреть масло, обжарить лук, сельдерей, добавить помидоры, перемешать и довести до кипения. Положить картошку, баклажан и кабачок. Посолить, поперчить и тушить на слабом огне 20 мин, добавляя по чуть-чуть воды. Потом положить сладкий перец, тушить еще 10 мин. Посыпать рубленой зеленью и подать к столу.



КОНКУРС!

Готовишь для себя и близких заморские блюда? Тогда присылай рецепты с фото. За публикацию получишь от нас приз — 500 руб. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66.



Ирина Лебедева, г. Ломоносов. **Это традиционное греческое блюдо. Рецептов его приготовления много. Иногда для блюда используют говядину или свинину.**

Мусака с мясом и чесноком

ПОНАДОБИТСЯ
● 2 баклажана; 0,5 кг картофеля; соль по вкусу; растительное масло для жарки
● **Для фарша:** 0,5 кг мяса; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 1 помидор; 0,5 ч. л. горчицы; 0,5 ч. л. измельченной кинзы; 50 мл красного сухого вина; молотый мускатный орех, карри, сушеный базилик, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Баклажаны нарезать кружочками и положить в подсоленную воду на 20–30 мин, обжарить до полуготовности. Кружочки картофеля посолить, чуть обжарить.
2. Приготовить фарш. Мясо пропустить через мясорубку. Лук, помидор нарезать, чеснок измельчить. Все соединить, посолить, приправить и хорошо перемешать. Тушить 20 мин.
3. В форму для запекания выложить слоями: баклажаны — фарш — картофель. Запекать в духовке 30 мин при температуре 200°С.

Хачапури с сулугуни

Ольга Матлаш, г. Новочебоксарск. **Предлагаю рецепт простого, но сытного грузинского угощения.**



ПОНАДОБИТСЯ
● **Для теста:** 1,5 стак. муки; 2 желтка; 200 г растопл. маргарина; 0,5 л простокваши; 1 ч. л. соды
● **Для начинки:** 300 г тертого сулугуни; 150 г растопл. слив. масла; 2 яйца; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Желтки взбить, добавить маргарин, простоквашу, муку, перемешать.
2. Приготовить начинку. Сулугуни, масло, яйца перемешать.
3. Тесто раскатать. Соду разделить на 3 части. Одной частью посыпать тесто, сложить и раскатать. Вновь посыпать, сложить и раскатать. Повторить. Тесто положить на 2 ч в тепло. Сформовать лепешки. Положить начинку, края защепить. Жарить на сковороде в раст. масле.

Пирог по-французски



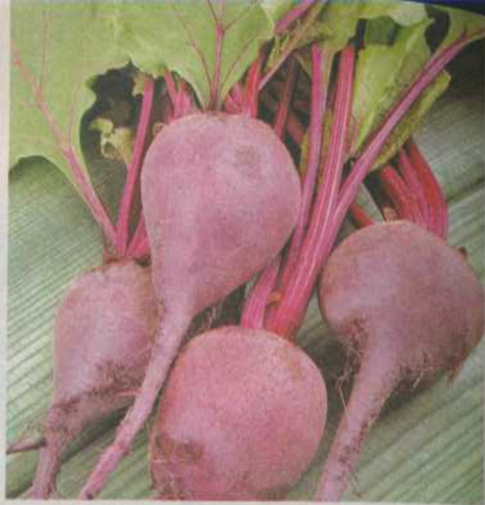
Светлана Лубенцова, г. Ставрополь. **Мои родные просто обожают этот пирог, делать это блюдо так просто и быстро, что они каждый раз удивляются, когда я успеваю его приготовить.**

ПОНАДОБИТСЯ
● **Для теста:** 1 стакан муки; 0,5 пачки маргарина; 3 ст. л. сметаны; 0,5 ч. л. соды; 1 яйцо для смазыв.
● **Для начинки:** 2 луковицы; 3 яйца; 2 плавленых сырка; зелень по вкусу; раст. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Маргарин натереть на средней терке. Добавить муку, сметану, соду, перемешать и убрать в холодильник.
2. Приготовить начинку. Лук нарезать и спассеровать. Яйца взбить, сырки натереть на средней терке. Яйца, сырки, рубленую зелень соединить с луком и перемешать.
3. Тесто разделить на 2 части (2/3 и 1/3). Большую часть выложить в сковороду, сформовать бортики. Выложить жидкую начинку, закрыть лепешкой из меньшей части теста. Защепить края, смазать яйцом. Выпекать в духовке при 180°С до подрумянивания.

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ

И вершки, и корешки



Свеклу я люблю с детства и знаю много рецептов вкусных блюд из нее.



Марина Пачкалина, г. Новосибирск

Как пищевое и лекарственное растение свекла была известна за 2000 лет до нашей эры. Первыми ее стали употреблять вавилоняне, персы и ассирийцы.

На Руси первое упоминание о свекле относится к X–XI векам. А повсеместное распространение на русских землях она наряду с репой и капустой получила в XIV веке.

Во все времена и у разных народов свекла считалась исключительно целебным продуктом. Еще отец медицины Гиппократ признал корнеплод свеклы полезным для лечения больных и включал в состав десятков лекарств. Свекольные листья также очень полезны. Ботву свеклы можно есть с раннего лета и до поздней осени: в разных салатах, свекольниках, в виде сырых и вареных приправ к первым и вторым блюдам. Особенно ценной является молодая свекольная ботва, которая появляется довольно рано, когда организм еще испытывает недостаток в зелени.

Свекла — исключительно ценный пищевой продукт. Из нее готовят различные вкусные закуски, витаминные салаты, первые и вторые блюда.

Салат из свеклы и огурцов

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервир. свеклы; 3 маринованных огурчика; 1 ч. л. рубл. зеленого лука; 1 ч. л. рубл. зелени укропа; 5 ст. л. натурального йогурта; 2 ст. л. сока лимона; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы нарезать кружочками. Йогурт, сок лимона, лук, укроп соединить, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

2. Свеклу без жидкости и огурцы залить соусом и перемешать. Салат готов!

Свекольный салат "Быстренок"

Ольга Авдонина, г. Кинешма. **Предлагаю рецепт вкусного, быстрого и полезного салата.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 свекла; 1 морковь; 0,5 стак. чернослива; 200 г сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив замочить в горячей воде, просушить салфеткой, затем нарезать тонкой соломкой. Свеклу, морковь натереть на средней терке.

2. Все соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Пишите нам!

Тема мартовского номера — шоколад. Пришли нам рассказ об этом удивительном лакомстве. Не забудь о фото и обязательно заполни купон на с. 66. За публикацию рассказа получишь приз — 800 руб., рецепта — 500 руб.



Угощение к чаю

Хочу предложить рецептик в вашу народную кулинарную копилку. Попробуйте, очень вкусно, дешево и занимает минимум времени.

Лидия Геннадьевна Журавлева, г. Балашиха, Московская обл.

Пирог "Яблочный Спас"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан просеянной муки; 1 стакан манной крупы; 1 стакан сахара; 1 ч. л. соды; 1,5 кг яблок; 150 г замороженного сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Сделать сухую смесь.** Муку, манную крупу, сахар, соду соединить и тщательно перемешать.

2. Яблоки помыть и вместе с кожурой натереть на средней терке.

3. Часть сухой смеси равномерно высыпать на дно не смазанной маслом тефлоновой формы для выпекания.

4. Сверху выложить слой протертых яблок. Равномерно посыпать его сухой смесью и т. д. Чем больше слоев, тем лучше. Последний слой — сухая смесь.

5. Замороженное сливочное масло нарезать на пластины и равномерно выложить на сухую смесь.

6. Форму с пирогом поставить в предварительно нагретую до 150°С духовку на 1 ч. Готовность яблочного пирога проверять деревянной палочкой.

Лидия Геннадьевна советует

- **Если используете яблоки кислых сортов, добавьте в протертые яблоки сахар по вкусу и перемешайте.**
- **Готовый и чуть остывший пирог хорошо посыпать молотой корицей, смешанной с сахарной пудрой.**

КОНКУРС!



Считаешь себя опытной хозяйкой со стажем? Научи молодежь! Пришли нам рецепт и фото. За публикацию получишь 500 руб. Посмотри и заполни купон на с. 66.



Альбина Николаевна Тарасенко, г. Иркутск. **Я давно собираю кулинарные рецепты, много осталось от бабушки и мамы, которых уже нет. Теперь я стараюсь вкусно накормить своих внуков, сыновей и невесток.**

Капуста "Объедение" в рассоле

ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5 кг свежей белокочанной капусты; 3 крупных моркови; 2 ст. л. соли; 1 ст. л. сахара; 2 таблетки аспирина по 0,5 г; 1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке и смешать с рубленой капустой. Воду вскипятить и охладить.

2. Сложить капусту в 3-литровую банку, плотно набить, положить сверху соль, сахар и аспирин, залить водой. Банку плотно закрыть, перевернуть и оставить на 3 дня.

Морской салат

Наталья Гребнева, г. Владивосток



ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг морской капусты
- 200 г филе слабосоленой сельди
- 1 свекла
- 1 средняя морковь
- 1 луковица
- 1 ст. л. сахара
- 200 г майонеза
- соль по вкусу
- растительное масло для пассеровки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту, лук и сельдь мелко нарезать. Свеклу, морковь крупно натереть, добавить сахар и перемешать. Лук, свеклу, морковь спассеровать на растит. масле.

2. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать. Салат готов!

Салат "Любимый"



Инна Алексеевна Фомина, г. Омск. **Недавно мне исполнилось 60 лет, посылаю фотографию с моего юбилея. На ней запечатлены я и мой любимый муж.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г корейской моркови
- 3 яйца
- 2 свежих огурца
- 150 г консервированной кукурузы
- зерна 1 граната
- полпучка петрушки
- полпучка укропа
- 300 г майонеза
- 2 упаковки замороженных крабовых палочек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

2. Крабовые палочки, разморозить и мелко нарезать. Огурцы также мелко нарезать. Зелень помыть и порубить.

3. Салат выкладывать слоями. Все слои, кроме моркови, кукурузы и зерен граната, промазать майонезом. **1-й слой** — корейская морковь, **2-й слой** — яйца, **3-й слой** — крабовые палочки, **4-й слой** — огурцы, **5-й слой** — кукуруза без жидкости, **6-й слой** — рубленая зелень, **7-й слой** — зерна граната.

Детям — самое вкусное

Хочу поблагодарить за публикацию моего рецепта. Денежный приз я получила и устроила своим любимым деткам, Дашеньке и Максиму, небольшой праздник.

Наталья Кондратьева, г. Курск



Торт "Пражский"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

● 2 яйца; 1 стак. сахара; 0,5 банки сгущен. молока; 2 стак. муки; 2 ст. л. какао; 100 г рубл. грецких орехов; 250 г сметаны; 1 пакетик разрыхлителя; 1 пакетик ванил. сахара; раст. масло

Для крема:

● 1 банка сгущенного молока; 400 г сливочного масла



Для украшения:

● разноцветное драже; тертый шоколад; мармелад; 1 груша; 2 дольки яблока; веточка мяты; ягодка ежевики; алыча; косточки киви; 1 ч. л. сока лимона; 1 ч. л. меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Яйца взбить с сахаром. Добавить сгущенку, муку, какао, грецкие орехи, сметану, разрыхлитель, ванильный сахар и взбить миксером.

2. Сделать крем. Сгущенное молоко соединить с размягченным сливочным маслом и взбить.

3. Тесто разделить на 3 части. Выпекать коржи при температуре 180°С в течение 15–20 мин. Остудить. Коржи промазать кремом и соединить. Торт посыпать сверху и с боков тертым шоколадом, украсить мармеладом и драже. Сверху по кругу кулинарным шприцем выложить полоску из крема.

4. Сделать "Веселого человечка". Яблоко смазать соком лимона, чтобы оно не потемнело. У груши срезать верхушку. На нижней части груши вырезать рот. Из яблока вырезать кружочки и прикрепить их к груше медом или зубочистками. В серединку кружочка на мед прикрепить косточки киви (это зрачки). Нос сделать из алычи (прикрепить на зубочистку). На верхушку нижней части груши положить кружок из яблока (это шляпа). Накрыть верхней частью. Украсить ежевичкой и веточкой мяты.

Пишите нам!

Как ты накрываешь стол и украшаешь блюда, когда встречаешь долгожданных гостей? Пришли нам письмо с фотографией и заполненным купоном со с. 66. За публикацию получишь приз — 500 руб.

Фаршированные яйца "Веселые петушки"

Елена Упорова, г. Екатеринбург. **Это вкусное блюдо прекрасно будет смотреться на праздничном столе. Оно очень понравится не только детям, но и взрослым!**



ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца; 100 г печени; 0,5 моркови; 0,5 луковицы; 50 г топленого масла; 60 г сливочного масла; 1 ч. л. майонеза; соль по вкусу; веточка укропа, 1 кружочек огурца для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, измельчить их.

2. Печень нарезать небольшими кусочками, лук очистить и мелко нарезать. Печень и лук соединить и обжарить на топленом масле до золотистого цвета лука. Печень и лук охладить и пропустить через мясорубку, добавить желтки. Массу перемешать, посолить по вкусу и взбить миксером до однородной массы.

3. Морковь сварить до готовности. Охладить и очистить.

4. Половинки яиц нафаршировать печеночной массой.

5. Клюв и гребешки вырезать из вареной моркови, глазки нарисовать майонезом. Петушков выложить на тарелку, украсить укропом и кружочком огурца.

"Сказочный домик"

Ольга Массова, г. Орск. **Удачное сочетание пользы и эффекта.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2 стакана муки; 200 г сливочного масла; 50 г сахара; 2 яйца; сода на кончике ножа; ванильный сахар по вкусу; растительное масло для выпекания

● **Для крема:** 2 яичных белка; 1 стакан сахарной пудры



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На плотной бумаге нарисовать стены и крышу домика, вырезать их.

2. Муку просеять в глубокую посуду горкой. Сверху насыпать сахар, соду, ванильный сахар и положить размягченное сливочное масло.

3. Порубить смесь ножом, затем вбить яйца и тщательно размешать до однородной массы.

4. Тесто скатать в шар и убрать в холодильник на 30 мин.

5. Тесто раскатать в пласт, толщиной не более 0,5 см. Наложить на тесто трафареты и вырезать заготовки. Выложить их на смазанный маслом противень. Выпекать в течение 10–15 мин в нагретой до температуры 200–220°С духовке.

6. Сделать крем. Сахарную пудру и охлажденный белок соединить и хорошо взбить миксером.

7. Собрать домик. Стены и крышу закрепить с помощью крема. По желанию можно украсить орехами, мармеладом, цукатами, кокосовой стружкой.

Букет ромашек



У нашей бабушки был день рождения. Мы, ее внучки, решили приготовить для нее сюрприз — испечь пирог. Рецепт подсказала мама. Наш пирог получился очень красивый, вкусный, пышный.

Катя и Настя Володько, г. Самара

Пирог "Кух"

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 стакан молока (3,2-процентной жирности)
- 200 г майонеза
- 1 стакан сахара
- 2 ст. л. с горкой крахмала
- 0,5 ч. л. соды
- 350 г просеянной муки
- растительное масло для выпекания
- сахарная пудра
- цветное драже для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Молоко смешать с майонезом, добавить сахар, крахмал, соду, муку и тщательно перемешать.

2. Выложить тесто в смазанную маслом круглую форму для выпекания. Печь пирог в предварительно нагретой до температуры 180°С духовке в течение 20–25 мин.

3. Готовый пирог вынуть из духовки. Из бумаги вырезать трафарет в форме ромашки. Положить трафарет на пирог, аккуратно посыпать сахарной пудрой (получатся цветы), середину ромашек сделать из желтого драже, а вокруг разложить разноцветные драже.

Катя и Настя советуют

● Чтобы сахарная пудра на ромашках не осыпалась, можно смазать верх пирога размягченным сливочным маслом.



КОНКУРС!

Тебе нравится готовить и помогать маме на кухне? Тогда присылай нам рецепт и фото. За публикацию приз — 500 руб. Посмотри и заполни купон на с. 66.



Юля Литовкина, г. Петропавловск, Казахстан. **Мне 12 лет, моя мама очень вкусно готовит, а я стараюсь ей помогать на кухне.**

Печенье "Звездочки"

ПОНАДОБИТСЯ
- 150 г сливочного масла; 100 г сахара; 1 яйцо; цедра 0,5 лимона; 1 ч. л. ванильного сахара; 1 ч. л. разрыхлителя; 3 стакана муки; 300 г зефира в виде звездочек
- **Для глазури:** 100 г сахарной пудры; 1 белок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Размягченное масло взбить с сахаром и яйцом. Добавить ванильный сахар и тертую цедру. Муку и разрыхлитель просеять, добавить к яичномасляной массе, перемешать. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, вырезать формочкой кружки.

2. Выпекать печенье в духовке при 180°С до золотистого цвета. Охладить.

3. Сделать глазурь. Сахарную пудру и белок взбить до однородной массы.

4. Каждое печенье смазать глазурью, сверху прилепить зефиринку.

Крабовые палочки со шпротами

Дарья Гаврилова, г. Кременчуг. **Мне 9 лет, я очень люблю ваш журнал и поэтому хочу послать вам один из моих любимых рецептов.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 1 упаковка крабовых палочек
- 1 баночка шпрот
- зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крабовые палочки разморозить и раскрутить каждую палочку. Зелень помыть, обсушить и мелко нарезать.

2. В серединку каждой крабовой палочки положить одну рыбку-шпротинку и рубленую зелень.

3. Палочки вновь свернуть в форме трубочек, выложить на тарелку и украсить по вкусу зеленью или овощами. Приятного всем аппетита!

Печенье "Творожные рожочки"



Алина Шелудкина, г. Каменск-Уральский. **Мне 12 лет, я собираю новые интересные рецепты и люблю готовить.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 250 г творога
- 1 яйцо
- 200 г маргарина
- 2 стакана муки
- сода на кончике ножа
- 1 стакан сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Размягченный маргарин соединить с творогом и перемешать. Вбить яйцо, размешать до однородной массы. Всыпать муку с содой. Замесить крутое тесто. Придать форму шара, завернуть в пленку. Убрать в холодильник на 15 мин.

2. Тесто достать из холодильника, тонко раскатать в форме круга. Посыпать сахаром. Разрезать на части в форме конуса. Каждую часть свернуть рулетом (от края к центру). Обмакнуть рожки в сахар.

3. Печенье выложить рядами на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при температуре 180–200°С 20 мин.



Лакомый кусочек

Я очень люблю готовить всякие вкусности и особенно печь. Хочу поделиться рецептом кексов. Их удобнее выпекать в маленьких формочках. Тогда они хорошо пропекаются и быстрее готовятся.

Мария Березнякова, г. С.-Петербург

Кексы с ананасами

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 мл сливок 11-процентной жирности
- 200 г сливочного масла
- 0,5 кг просеянной муки
- 1 пакетик сухих дрожжей
- 150 г сахара
- 4 яйца
- 6 капель сока лимона
- щепотка соли
- 0,5 пакетика ванильного сахара
- 300 г сухих ананасов кубиками
- 150 г рубленого миндаля
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливки разогреть в эмалированной кастрюле, затем распустить в них сливочное масло.

2. Муку и дрожжи соединить и перемешать в миске, потом всыпать сахар, ванильный сахар, вбить яйца, влить сок лимона, добавить соль и сливочно-масляную смесь. Перемешивать миксером в течение 10 мин. Добавить рубленый миндаль, ананасы, тщательно перемешать и поставить подходить в теплое место.

3. Когда тесто поднимется, вновь перемешать миксером на максимальной скорости. Поднявшееся во второй раз тесто вылить в смазанные маслом формочки.

4. Формочки поставить в предварительно нагретую до температуры 180°C духовку. Выпекать в течение 1 ч.



Знаешь необычные рецепты вкусных пирогов с домашним вареньем? Пришли их нам вместе с фотографией. За публикацию получишь 500 руб. Смотри купон на с. 66.



Ольга Ватралик, г. Гусев. Попробуйте!

Торт "Ольга" со сливками

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 яиц; 1 стакан сахара; 1 стакан изюма; 1 стакан измельченных грецких орехов; 1 стакан муки; 0,5 стакана меда; 1 ч. л. соды; 0,5 плитки шоколада для украшения; растительное масло для выпекания
- **Для крема:** 0,5 л сливок 35-процентной жирности; 1 стакан сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром (ложкой). Добавить вымытый и просушенный изюм, орехи, мед, муку, соду и замесить тесто. Поставить на 6 ч в холодильник.

2. Жидкое тесто хорошо перемешать и ложкой выливать в 3 смазанные маслом формы диаметром 26 см. Поставить в нагретую до 220°C духовку. Выпекать коржи до темно-коричневого цвета. Коржи остудить.

3. Сделать крем. Охлажденные сливки и сахарную пудру соединить и взбить в густую пену.

4. Коржи промазать кремом и соединить. Сверху посыпать орехами и тертым шоколадом.

Рулет со сгущенным молоком

Надежда Козякова, г. Задонск. **На фото сынишка Коля, ему 6 лет.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка сгущенки; 2 яйца; 0,5 ч. л. гашеной соды; 1,5 стакана муки; 100 г варенья; растительное масло для выпекания; сахарная пудра или какао для обсыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сгущенное молоко взбить с яйцами, всыпать муку, соду и перемешать.

2. Тесто вылить в смазанную маслом форму для выпекания. Выпекать в течение 15 мин при 180°C.

3. Корж чуть остудить, намазать вареньем и осторожно свернуть в рулет. Сверху посыпать сахарной пудрой или какао.

Торт "Поцелуй негритянки"



Людмила Великова, г. С.-Петербург. **Для этого торта гости всегда "оставляют место".**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 стак. сахара; 3 яйца; 150 г слив. масла; 1 ч. л. соды; 1,5 стак. муки; 3 ч. л. какао; раст. масло для выпекания
- **Для крема:** 2 стак. молока; 3 ст. л. манки; 1,5 стак. сахара; 250 г слив. масла; 2 лимона
- **Для глазури:** 4 ст. л. какао; 4 ст. л. сахара; 4 ст. л. молока; 50 г слив. масла (закипятить)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар растереть, добавить растопленное масло, соду, муку. Разделить тесто на 2 части, в одну добавить какао. Тесто выложить в 2 формы. Коржи выпекать в духовке при 180°C 15 мин. Охладить, разрезать пополам.

2. Сделать крем. Сварить манную кашу на молоке. Чуть остудить, добавить сахар, масло и измельченные вместе с кожурой лимоны. Все взбить.

3. Готовый крем разделить на 3 части, промазать 3 коржа и соединить. Накрыть 4-м коржом. Верх залить теплой глазурью.

Пирог "Новогодняя елка"



Мария Михайлова, Ленинградская обл. **Люблю готовить, особенно в праздничные дни.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 0,5 кг муки; 250 г слив. масла; 150 г сметаны; 300 г сахара; 1 стак. воды; 30 г дрожжей; щепотка соли; раст. масло

● **Для начинки:** 2 апельсина; 1 лимон; 0,5 стак. сахара

● **Для заливки:** 5 белков; 2 ст. л. сахарной пудры; измельч. орехи для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в воде с 2 ст. л. сахара, всыпать муку, соль, остальной сахар, растопл. сливочное масло, сметану. Быстро замесить тесто, дать подняться. Выложить в форму, выпекать 15 мин при 200°С.

2. Сделать начинку. Лимон, апельсины пропустить через мясорубку, добавить сахар, перемешать. Начинку выложить на пирог.

3. Приготовить заливку. Белки взбить, всыпать сахарную пудру, перемешать. Заливку вылить на пирог, посыпать орехами и поставить в духовку при 150°С до подрумянивания.



Елена Дерягина, г. Ивантеевка. **Это сладкое блюдо — одно из самых любимых в нашей семье.**

Печенье "Ракушки"

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 стакана муки; 150 г сахара; 1 яйцо; 100 г маргарина; 100 г майонеза; 0,5 ч. л. гашеной соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар растереть с яйцом, смешать с просеянной мукой. Добавить размягченный маргарин, майонез и соду. Вымесить тесто руками.

2. Пропустить тесто через мясорубку, одновременно формируя из небольших порций "ракушки" (с мясорубки тесто срезать ножом). И сразу укладывать каждое печенье на сухой теплый противень.

3. Выпекать в нагретой до температуры 200°С духовке около 10 минут до появления золотистого цвета.

Торт "Праздничный"

Галина Титарева, г. Лиски, Воронежская обл. **Ни один праздник в нашей семье не обходится без этого тортика. На фото мой внук Дениска.**



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста на 1 корж:** 4 яйца; 1 стакан сахара; 1,5 стакана муки; 1 ч. л. гашеной соды; растительное масло для выпекания

● **Для крема:** 1 банка вареной сгущенки; 0,5 кг сливочного масла; 300 мл апельсинового сока для пропитки; толченые печенье и орехи для обсыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Яйца и сахар взбить миксером, аккуратно всыпать муку, соду и снова взбить. Тесто выложить в смазанную маслом форму. Выпекать 3 коржа в духовке при температуре 180°С в течение 15–20 мин.

2. Сделать крем. Сгущенное молоко соединить со сливочным маслом и взбить.

3. Остывшие коржи пропитать апельсиновым соком, промазать кремом, соединить. Верх торта украсить по желанию, бока обсыпать печеньем с орехами.

Печенье "Малышок"



Здравствуйте! Пишет вам мама самого чудесного малыша Антона. Наша семья любит собираться вместе и пить чай. Посылаю рецепт печенья, которое тает во рту. Нужно: 200 г маргарина; пакетик ванильного сахара; 100 г сахара; 350 г просеянной муки; 250 г сахарной пудры; 2 белка; 2 желтка; щепотка соли. Маргарин нужно порубить с мукой и перемешать с желтками и сахаром. Добавить ванильный сахар и немного соли. Убрать на 30 мин в морозилку. Затем раскатать в тонкий пласт и вырезать фигурки. Печенье нужно выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в нагретой до 180°С духовке 20 мин. За 2 мин до готовности украсьте печенье белками, взбитыми с сахар. пудрой.

Ирина Королева, с. Катынь, Смоленская обл.





Марина Федорова, г. Ессентуки, Ставропольский край. **Хочу поделиться рецептом вкусной выпечки.**

Кекс "Звездный"

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 яиц; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; 1 ч. л. разрыхлителя; 50 г сливочного масла; щепотка соли; 2 ч. л. ванильного сахара; 50 г разноцветных цукатов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить белки от желтков. Белки с солью взбить в пену, подсыпая половину сахара. Желтки взбить с остальным сахаром и ванильным сахаром. Влить растопленное сливочное масло. Просеять муку, смешать с разрыхлителем. По 2–3 ложки добавлять во взбитые желтки.

2. Подмешать в тесто деревянной лопаткой взбитые белки и обваленные в муке разноцветные цукаты.

3. Тесто вылить в смазанную маслом форму, выпекать кекс в духовке при температуре 200°С в течение 30 мин. Чуть остудить и осторожно перевернуть.

Торт "Аленушка"



Алевтина Белявская, г. С.-Петербург.

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 бисквитных коржа (купить в магазине); 0,5 кг мороженой вишни; 0,5 стакана сахара; 5 ст. л. коньяка; 1 банка вареной сгущенки; 200 г слив. масла; 300 г бело-розового зефира

● **Для глазури:** 4 ст. л. сахара; 4 ст. л. молока; 3 ст. л. какао; 50 г слив. масла; ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вишню залить коньяком на 4 ч, сок слить. **Приготовить крем.** Масло и сгущенку взбить. Первый корж выложить на поднос, пропитать соком вишни, затем — кремом. На крем по кругу выложить нарезанный пластинами зефир. Сверху положить слой вишни. Смазать кремом. Немного вишни и зефира оставить для украшения.

2. Положить 2-й корж, слегка прижать и сделать то же, что с первым.

3. Сварить глазурь. Все соединить, довести до кипения и слегка остудить.

4. Выложить 3-й корж, прижать, пропитать соком и залить глазурью. Украсить зефиром и вишней. Поставить в холодильник на 3 ч.



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 10–15

Анастасия Петрова, г.Сочи. **Мне нравится готовить. Люблю рецепты, не требующие много сил и средств.**

Печенье песочное "Творожные узоры"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г творога
- 1 стакан муки
- 100 г сливочного масла
- 100 г сахара
- 1 желток
- цедра 1 лимона
- 0,5 ч. л. гашеной соды или 1 ч. л. пекарского порошка
- пакетик кокосовой стружки или миндальных хлопьев
- 100 г меда или джема
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло с мукой порубить в миске ножом. Добавить сахар, творог, желток, тертую цедру лимона, соду и соль. Перемешать все ингредиенты руками, замесить крутое песочное тесто. Сформовать колобок из теста. Дать постоять 10 мин.

2. Раскатать тесто в широкий пласт, толщиной не менее 1 см. Фигурными формочками вырезать из теста печенья разной формы — звездочки, снежинки, елочки, рыбки и т. д.

3. Выложить печенье на смазанный маслом противень. Выпекать 25–30 мин в духовке, нагретой до 170°С. Дать остыть. Переложить на блюдо.

4. Остывшее печенье смазать медом или джемом, посыпать кокосовой стружкой или миндальными хлопьями. Приятного аппетита!

Ирина Жукова советует

- **Творожное тесто будет лучше раскатываться, если на полчаса поместить его в холодильник.**
- **Печенье получится более вкусным и рассыпчатым, если вместе с сырым желтком добавить в тесто 1–2 вареных желтка и пакетик ванильного сахара.**
- **Вариантов украшения печенья к празднику множество: полить растопленным шоколадом, посыпать орехами, склеить по 2 печеньки джемом и т. д.**

Фото: А. Карпенко(1), О. Кулагин(1).



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Юлия Тягунова, с. Озерки, Алтайский край. **Хочется легкой и вкусной пищи, как этот фруктовый тортик.**

Торт "Экзотика" с ананасами

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста**: 0,5 стак. манной крупы; 2 яйца; 2 ст. л. ананасового сока; 2 ст. л. рубленых грецких орехов
- **Для крема:** 1 стак. сливок 20–30-процентной жирности; 0,5 стак. сахара
- **Для начинки и украшения:** 400 г консервир. ананасов; 2 ст. л. измельч. грецких орехов, 6 заморож. вишен

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить тесто. Отдельно взбить желтки с сахаром и белки. Манную крупу залить соком из консервир. ананасов, добавить желтки с сахаром, взбивать миксером, добавляя взбитые белки.

2. Получившееся жидкое тесто вылить в смазанную растительным маслом круглую форму. Выпекать в духовке 40–45 мин при 200°С.

3. Приготовить крем. Сливки с сахаром взбить миксером. Часть консервированных ананасов нарезать на мелкие кусочки, другую часть оставить для украшения.

4. Готовый корж разрезать на два тонких коржа. Нижний корж смазать кремом, выложить на него кусочки ананасов, орехи, накрыть вторым коржом. Верх и бока торта обильно смазать кремом. Украсить ананасами, замороженной вишней. Дать пропитаться 1 ч в холодильнике.

Ирина Жукова советует

- **Тесто со взбитыми белками надо выпекать сразу же, пока белки не осели. Советую нагреть духовку до нужной температуры заранее.**
- **Чтобы взбитые сливки держали форму, добавьте в них при взбивании пакетик загустителя для сливок.**
- **Замороженные вишни можно заменить шоколадным драже, цукатами или мармеладом.**
- **Для начинки и украшения этого торта можно использовать любые свежие и консервированные фрукты.**

Умные советы из тетради

Здравствуйте! Когда я была домохозяйкой, то записывала кулинарные секреты. И теперь у меня их целая тетрадь. Наверняка они кому-нибудь пригодятся.

● Картофельное пюре получится особенно вкусным, если в последний момент перед подачей на стол добавить в него взбитый в пену белок.

● Чтобы свекла быстрее сварилась, положите ее в кастрюлю с небольшим количеством воды, затем время от времени подливайте воду.

● Если варить фасоль в открытой кастрюле, то при варке фасоль не изменит свой цвет.

● Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить сразу после закипания, налить новую воду и добавить 3 ст. л. растительного масла.

Татьяна Самоделкина, г. Уфа

Фасоль, горох и каша

Вот некоторые полезные секреты хранения и приготовления блюд.

● Фасоль и горох перед приготовлением не замачивайте. Чтобы зерна сварились быстрее, во время кипения несколько раз добавьте в кастрюлю по полстакана холодной воды.

● Когда варите картофель, положите в кастрюлю чуть-чуть лимонной кислоты, будет вкуснее.

● Все блюда из манной крупы будут пышнее и воздушнее, если за полчаса до их приготовления замочить крупу в молоке или в воде.

● Не храните сливочное масло и жирные продукты в полиэтиленовом пакете, они быстрее испортятся и приобретут неприятный запах.

Раиса Каверина, г. Йошкар-Ола

Остатки всегда сладки

С удовольствием поделюсь с читателями советами, как разумно, безотходно вести хозяйство.

● Если остались манная, пшенная каши или картофельное пюре, приготовьте вкусные блинчики. Нужно: 3 яйца; 400 мл молока; 150 г муки; немного соли, соды; сахар по вкусу. Взбейте все венчиком, добавьте оставшуюся кашу или пюре и перемешайте до однородной массы. И выпекайте блинчики. Чтобы каждый раз не смазывать сковороду, я добавляю в тесто немного растительного масла.

Елена Пашкина, г. Тольятти

Свежая петрушка

Хочу поделиться секретами своей бабушки и мамы-кулинара.

● Петрушка сохранится свежей 2–3 недели, если ее помыть, подрезать стебли и поставить в стеклянную банку с винтовой крышкой, на треть заполненную водой. Плотно закрытую банку нужно хранить в холодильнике.

● Дрожжевое тесто хорошо подошло, если после нажатия на него пальцем, вмятина быстро исчезает.

● Перед тем как тереть сыр, подержите терку в горячей воде, тогда отмыть терку будет очень легко.

Ольга Борисевич, г. Минск

Очень вкусно!

Предлагаю способы улучшения вкуса блюд.

● Перед тем как поставить подготовленное блюдо в духовку, посыпьте его тертой брынзой, смешанной с крошками черствого белого хлеба.

● Смешайте сметану и майонез в равных пропорциях. Этот соус очень хорошо подходит к рыбному салату или вареным яйцам.

● Вареную колбасу опустите на 10 мин в кипяток, затем обваляйте в муке и обжарьте. Очень вкусно!

Наталья Болотова, г. Апатиты

Румяная картошечка!

Предлагаю несколько советов из моей копилочки.

● Варите картофель на умеренном огне. Если варить на сильном, картошка сначала разварится и лопнет, а внутри останется сырой.

● Жареную картошку нужно солить в самом конце приготовления. В этом случае картофель получается более сочным, хрустящим и вкусным.

● Если хотите, чтобы у жареного картофеля получилась румяная корочка, нарежьте картофель и обсушите его, разложив тонким слоем на полотенце. И только потом нарезанную картошечку кладите в сковороду с растительным маслом или жиром.

● Картофельная запеканка или рулет будет иметь красивую золотистую поверхность, если перед запеканием смазать ее яйцом, посыпать сухарями и сбрызнуть жиром.

Валентина Шумилова, г. Славянск-на-Кубани

Если пригорела кастрюля...

Эти кулинарные хитрости не раз меня выручали. Надеюсь, они пригодятся и читателям.

● Пригоревшую кастрюлю нужно наполнить соленой водой и оставить на ночь. На следующий день соленой раствор в кастрюле надо прокипятить и она легко очистится.

● В пересоленный бульон можно положить 2–3 сырые картофелины и дать покипеть, также можно насыпать немного сахара, а если разбавлять водой, то только горячей.

● Если лук промерз, перед использованием положите его на 3 ч в воду.

● Перед чисткой картофеля в мундире, сполосните его холодной водой.

Ирина Донкина, г. Нижнеудинск

Мука, тесто и готовый пирог

Хочу поделиться полезными советами, которыми давно и постоянно пользуюсь.

● Песочное тесто нельзя месить долго, оно становится плотным и тяжелым.

● Бисквитное тесто нужно быстро замешивать и сразу выпекать. Иначе бисквит теряет вкус.

● Муку для блинов и соусов нужно разводить в подсоленной воде, не будет комочков.

● Если готовый пирог прилип к листу или форме, подержите лист или форму над паром. Если пирог не вынимается из формы, оберните ее на несколько минут мокрым полотенцем или поставьте на кастрюлю с холодной водой.

Наталья Браташова, г. Астрахань

Полезное наследство

Я решила поделиться секретами, которые в нашей семье передаются из поколения в поколение.

● Готовьте салат только из холодных продуктов. Холодные и теплые ингредиенты для салата смешивать нельзя.

● Положите ненадолго в салат с майонезом маленькую лимонную корочку или небольшой кусочек черного хлеба, натертый чесноком: блюдо приобретет особенно приятный и неповторимый вкус.

● Неприятный запах при варке рыбы исчезнет, если добавить в кастрюлю немного огуречного рассола.

● Варенье в открытой банке хорошо сохранится, если сверху насыпать сахарного песка.

● При жарке поливайте мясо только горячей водой или бульоном. От холодной воды оно станет жестким.

● Если перед окончанием жарки полить курицу холодной водой, корочка станет золотистой и хрустящей.

Наталья Можная, г. Таганрог

Пишите нам!

Знаешь, как улучшить вкус блюд или подольше сохранить продукты свежими? Поделись секретами! Пришли письмо. За публикацию получишь приз — 300 руб. Смотри купон на с. 66.

Тайная сладкоежка



Этим летом я в очередной раз убедилась, что врать нехорошо. На школьных вечеринках я никогда не брала в рот сладкого и презрительно фыркала при виде плюшек-ватрушек, приготовленных в столовой, при этом гордо заявляя, что все это очень вредно и вообще не нужно. Зато втайне от одноклассников с удовольствием уплетала шоколадки, печенья и вафельки и была без ума от бабушкиных пирогов. И, наверное, никто так и не догадался бы о моих тайных пристрастиях, если бы не один случай.

В тот летний денек я отправилась в магазин за продуктами. Купив все, что нужно, я с пакетами и авоськами направлялась к выходу, когда заметила группу людей, толпившихся около столика, где обычно происходит дегустация продукции. Вообще-то я особа очень любопытная, и поэтому за считанные секунды оказалась в этой толпе. Вы не поверите, что там дегустировали! Торты! Торты разных размеров, формы и вкусов! Я не могла удержаться. Попробовав всего понемногу, я, счастливая, засобиралась домой и тут поняла, что что-то не так... Все это снимали на камеру и обещали показать в местных новостях и, конечно, выполнили обещание! Вечером мой телефон разрывался: звонили одноклассники. Но все, к счастью, закончилось хорошо, хотя мне до сих пор очень стыдно. А на день рождения друзья подарили мне огромный вкусный йогуртовый торт.

Анна Курзаева, г. Ульяновск

Картошка-волосатик

Решила я испечь торт. Купила все необходимое, в том числе и киви для украшения. Принесла домой, выкладываю на стол, а моя бабушка спрашивает: "А это еще что за невидаль?" Я пошутила — мол, новый сорт картошки вывели, называется "волосатик". Пошутила да забыла. Пошла я гулять, прихожу обратно, открываю дверь и слышу, как бабушка по телефону с подружкой разговаривает: "Я тебе говорю, это вообще новая картошка — волосатая, приходи пробовать..." Я смеялась до слез. А бабушке пришлось перезванивать подружке и приглашать ее не на "волосатую картошку", а на торт.

Евгения Агакишиева, г. Томск

Дружная семейка

Вышли мы с другом из магазина с полными сумками. За мной увязались три малюсеньких котенка. Решила я их покормить. Поставила на землю пакеты, из одного взяла коробочку с фаршем и принялась угощать котят. Ели они с большим аппетитом. Я залюбовалась, но вдруг вспомнила о пакетах. Повернулась и увидела такую картину: из одного кошка тащила кусок докторской колбасы, другая кошка забралась в сумку и драла там пакет с молоком. Но что самое интересное — в центре между пакетами сидела собака с моими бананами в зубах. Я подошла, кошки меня не заметили а собака убежала! Кошек я отвела к котятам и ждала, пока семейство закончит трапезу, следила, чтоб собаки не отогнали! Тут у меня зазвонил телефон, я отвлеклась и вдруг почувствовала удар в коленку: передо мной стояла та собака, но уже с беляшом в зубах. Она положила его мне в ноги и тявкнула! А магазин тем временем закрылся. Но мы не расстроились: и животных накормили, и повеселились!

Юлия Иванова, Московская обл.

Пишите нам!

Расскажи нам свою забавную историю! За публикацию приз — 500 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Бутерброд-пицца

Когда утром надо вкусно, а главное, быстро накормить любимого мужа завтраком, Зоя Труфанова делает эти бутерброды. Блюдо простое, а энергией заряжает на целый день!



Салат "Смертельный номер"

Екатерина Лейбова преподает в вузе и очень любит готовить. Когда они с мужем принимают гостей, Катя всегда делает свой фирменный салат из свинины и плавленых сырков.

Рагу "Вкусняшка"



Марина Звягина готовит все блюда под девизом "Легко и быстро!", получается вкусно и красиво. На это рагу уходит в общей сложности 25 мин. Нравится детям и женщинам, которые хотят оставаться стройными.



Корзиночки "Ежики"

Юлия Маркова не только вкусно готовит, но и замечательно украшает блюда. Посмотрите на эти корзиночки из песочного теста с забавными ежиками — так и хочется их проглотить.

Февральский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 31 января.

Наши победители (январь)

Авдонина О., г. Кинешма; **Агакишиева Е.**, г. Томск; **Азнабаева И.**, г. С.-Петербург; **Акимова Г.**, г. Москва; **Анискина А.**, г. Саратов; **Ануров Д.**, г. Москва; **Ахметзянова Н.**, г. Уфа; **Бакеева В.**, Самарская обл.; **Белявская А.**, г. С.-Петербург; **Белая С.**, г. Бутурлиновка; **Березнякова М.**, г. С.-Петербург; **Бетюцкий А.**, г. С.-Петербург; **Бладцева Д.**, г. С.-Петербург; **Болотова Н.**, г. Апатиты; **Борисевич О.**, г. Минск; **Бойко О.**, г. Сальск; **Браташова Н.**, г. Астрахань; **Ватралик О.**, г. Гусев; **Великова Л.**, г. С.-Петербург; **Володько К. и Н.**, г. Самара; **Вольская Н.**, г. Минск; **Гаврилова Д.**, г. Кременчуг; **Горяева Н.**, г. Мончегорск; **Гафнатюк М.**, г. Ставрополь; **Гребнева Н.**, г. Владивосток; **Гулина Е.**, г. Тверь; **Дерягина Е.**, г. Ивантеевка; **Донкина И.**, г. Нижнеудинск; **Дорохова О.**, г. Барнаул; **Журавлева Л.**, г. Балашиха; **Загирова С.**, г. Альметьевск; **Загуменнова Е.**, г. Дзержинск; **Золотухина С.**, Краснодарский край; **Иванова Ю.**, Московская обл.; **Игнатьева Н.**, г. Москва; **Илюшина Е.**, Калужская обл.; **Исмаилова О.**, г. Пермь; **Каверина Р.**, г. Йошкар-Ола; **Козякова Н.**, г. Задонск; **Кондратьева Н.**, г. Курск; **Королева И.**, с. Катынь; **Кузина И.**, г. Дмитров; **Кузнецова И.**, г. Омутнинск; **Кузнецова Н.**, г. Нижний Тагил; **Курзаева А.**, г. Ульяновск; **Ларичев Л.**, г. Волгоград; **Лебедева И.**, г. Ломоносов; **Литовкина Ю.**, г. Петропавловск; **Лубенцова С.**, г. Ставрополь; **Лукьянова И.**, Тамбовская обл.; **Ляшко Т.**, г. Тула; **Макарова С.**, г. Екатеринбург; **Мараховская Г.**, Волгоградская обл; **Массова О.**, г. Орск; **Матлаш О.**, г. Новочебоксарск; **Михаилова М.**, Ленинградская обл.; **Можная Н.**, г. Таганрог; **Муравьева М.**, г. Березовский; **Муратов М.**, г. Уфа; **Мыльникова Е.**, г. Иркутск; **Назаров Л.**, г. Ижевск; **Новоселова Е.**, г. Новоалтайск; **Осокина О.**, г. Уфа; **Оспенникова С.**, г. Воскресенск; **Пачкалина М.**, г. Новосибирск; **Пашина Е.**, г. Тольятти; **Петрова А.**, г. Сочи; **Пономарева М.**, г. Москва; **Промыслова О.**, Московская обл.; **Пудеян С.**, Ростовская обл.; **Ременная Н.**, г. Сокольники; **Рябиженко Т.**, г. Москва; **Рудакова В.**, г. Чебоксары; **Савицкая Г.**, г. Георгиевск; **Садофьева Л.**, г. Москва; **Самоделкина Т.**, г. Уфа; **Семячкина Т.**, г. Москва; **Сенаторова З.**, г. Тверь; **Сергеева В.**, г. Юбилейный; **Симоненко И.**, г. Славянск-на-Кубани; **Солдатенко Н.**, г. Ейск; **Сохацкая Е.**, г. Уфа; **Сысоева Л.**, г. Зима; **Тарасенко А.**, г. Иркутск; **Теличко О.**, г. Таганрог; **Титарева Г.**, г. Лиски; **Толстых О.**, г. Елец; **Добрынины Н. и Д.**, г. Москва; **Туманян Н.**, г. Горячий Ключ; **Тягунова Ю.**, Алтайский край; **Упорова Е.**, г. Екатеринбург; **Фатеева Н.**, г. Ставрополь; **Федотова Е.**, г. Н. Новгород; **Федорова М.**, г. Ессентуки; **Фомина И.**, г. Омск; **Чеботарь С.**, г. Дзержинск; **Черемисинов М.**, г. Москва; **Шелудкина А.**, г. Каменск-Уральский; **Шнор Г.**, г. Ноябрьск; **Шумилова В.**, г. Славянск-на-Кубани; **Чумакова Г.**, Московская обл.; **Зделева М.**; г. Уфа.

ДО ВСТРЕЧИ!

Все блюда этого номера:

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ №1/2008
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор: **Елена Фалатова**
Издатель: **Инна Корниенко**
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru
Учреждено и издается ЗАО "Издательский дом "Бурда"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе: **Наталья Пушкина**, pushkina@burda.ru (495) 787-94-00
Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55
Менеджеры по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Инна Прокопьева, i.prokopeva@burda.ru
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения: (495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Уважаемые читатели, предлагаем Вам оформить подписку!
Телефон "Бурда Директ": (495) 660-73-69, факс: (495) 660-73-68.
E-mail: abo@burdadirect.ru
Подписной индекс **18127** в каталогах "Пресса России" и "Роспечать";
Подписной индекс **60300** в каталоге "Почта России"
Адрес в Интернете: http://www.burdadirect.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-29318 от 23.08.2007.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 13.12.2007.
Дата выхода в свет: 31.12.2007.
Тираж: 1 495 000 экз.
Цена свободная.

Hubert Burda Media